叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 降级还是升级……(down The Scale Or Up...) 000001

2. 降级还是升级……(down The Scale Or Up...) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

降级还是升级……(Down the Scale or Up…)

[daʊn] [ðə; ði] [skeɪl]
Down **the** **Scale**
向下 这 规模

降级

[ɔː(r)] [ʌp] . . .
Or **Up** **.** **.** **.**
或者 向上 . . .

或者向上……

[baɪ]
by
经过

经过

['bɑːb(ə)rə] ['eɪbəl]
BARBARA **ABEL**
芭芭拉 亚伯

芭芭拉·阿贝尔

['kɒpiraɪt] - — [rɪ'vaɪzd] -
Copyright **1939** **—** **Revised** **1948**
版权 - — 修改 -

版权所有 1939 年—1948 年修订

['næʃ(ə)nəl] ['deəri] ['kaʊns(ə)l] ['ʃɪ'kɑːgəʊ] [sɪks] (-) -
NATIONAL **DAIRY** **COUNCIL** **CHICAGO** **6** **(** **19** **)** **1958**
国家的 奶制品 理事会 芝加哥 6 (-) -

美国国家乳品委员会芝加哥分会 6(19) 1958

[ðɪs] [wɪl] [biː; bi]['mjuːzɪk][tuː; tə][jɔː(r); jə(r)] ears2
This **will** **be** **music** **to** **your** **ears2**
这 将要 是 音乐 到 你的 ears2

这对你来说将是天籁之音。

[ˌɪntrə'dʌkʃn]
Introduction
介绍

介绍

[tuː; tə] ['slendənəs]
TO **SLENDERNESS**
到 苗条

苗条

[nɒt] ['skɪnɪnəs] !
Not **skinniness** **!**
不是 瘦弱 !

不是瘦!

[ɪts] [nəʊ] [laɪt] ['mætə(r)] , [hɔː'tens] , [ðɪs] ['kwestʃən] [ɒv; əv] ['fɪgəz] .
It's **no** **light** **matter** **,** **Hortense** **,** **this** **question** **of** **figures** **.**
它是 不 光 事情 , 霍滕斯 , 这 问题 的 数据 .

霍滕斯，数字问题可不是小事。

[juː; jʊ][kæn; kən]['fɪgə(r)][ɒn] [ðæt] .

You	can	figure	on	that	.
你	能	数字	在	那	.

你可以预料到这一点。

['iːv(ə)n][ðə; ði] [njuː] [staɪlz] [woʊnt][haɪd][ðə; ði]['ɔːf(ə)l][fækt] [ðæt] [juː; jʊ] [bʌldʒ] [weə(r)] [juː; jʊ] ['ʃudnt] ,

Even	the	new	styles	won't	hide	the	awful	fact	that	you	bulge	where	you	shouldn't	,
甚至	这	新的	风格	惯于	隐藏	这	可怕	事实	那	你	凸出	在哪里	你	不应该	,

即使是新款式也掩盖不了你该凸出的地方凸出这个可怕的事实。

[ɔː(r)] [ðæt] [juː; jʊ] [əʊn] [nəʊ] [kɜːrvz] [weə(r)] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] .

OR	that	you	own	no	curves	where	you	should	.
或者	那	你	自己的	不	曲线	在哪里	你	应该	.

或者说，你该有曲线的地方却没有。

[jes] , [ɪts] [ə; eɪ] [tʌf] ['rækɪt] ['meltɪŋ] [ðə; ði] [tuː] , [tuː] ['sɒlɪd] [fleʃ] .

Yes	,	it's	a	tough	racket	melting	the	too	,	too	solid	flesh	.
是的	,	它是	一个	艰难的	球拍	融化	这	也	,	也	坚硬的	肉	.

是的，要融化太硬太结实的肉，真是一项艰巨的任务。

['fɪgə(r)] [haʊ] [mʌtʃ] [juː; jʊ][hæv; həv] [krept] [ʌp] [ɒn][ðə; ði] [skeɪl] ,

Figure	how	much	you	have	crept	up	on	the	scale	,
数字	如何	很多	你	有	悄悄地爬	向上	在	这	规模	,

算算你的体重增加了多少，

[let][jɔː(r); jə(r)]['dɒktə(r)]['fɪgə(r)] [haʊ] [fɑːst][juː; jʊ][deə(r)][gəʊ] [daʊn] [wɪ'ðaʊt] ['lændɪŋ] — [flɒp] — ['fɑːðə(r)]

let	your	doctor	figure	how	fast	you	dare	go	down	without	landing	—	flop	—	farther
让	你的	医生	数字	如何	快速地	你	敢	去	向下	没有	降落	—	失败	—	更远

[ðæn; ðən][juː; jʊ]['evə(r)] [ɪn'tendɪd] .

than	you	ever	intended	.
比	你	曾经	故意的	.

让你的医生来决定你敢以多快的速度坠落而不落地——摔得——比你预想的还要远。

[ðɪs] ['lɪt(ə)l] [bʊk] ?

This	little	book	?
这	小的	书	?

这本小书?

[ɪts] [ɪn'kʌrɪdʒmənt] , ['blændɪʃmənt] , [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [dʒuː'dɪʃəs] [ɛn'reɪdʒmənt] — [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː]['ɪz(ə)nt]

It's	encouragement	,	blandishment	,	a	little	judicious	enragement	—	but	it	isn't
它是	鼓励	,	奉承	,	一个	小的	明智的	愤怒	—	但	它	不是

[mɪ'dɪkəm(ə)nt; 'medɪk-] .

medicament	.
药物	.

这是鼓励、奉承，以及一点点恰到好处的愤怒——但它不是药物。

[haʊ] [ə'baʊt] [rɪ'dʊsɪŋ] [trɪks] ?

How	about	reducing	tricks	?
如何	关于	减少	技巧	?

减少一些花招怎么样?

[wel] , ['dʌmplɪŋ] , [lets] [teɪk] [ə; eɪ] [lʊk] .

Well	,	Dumpling	,	let's	take	a	look	.
出色地	,	饺子	,	我们来吧	拿	一个	看	.

好了，饺子，我们来看看。

[glændz] ?

Glands	?
腺体	?

腺体?

A3

A3

A3

A3

[slɪk] [trɪk] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][fjuː] , ['prɒbəbli] [nɒt][juː; jʊ] .

slick	**trick**	**for**	**a**	**few**	**,**	**probably**	**not**	**you**	**.**
光滑	诡计	为了	一个	很少	,	大概	不是	你	.

这招对某些人来说很巧妙，但可能对你来说并不奏效。

[bæθ.bɑːθ][sɔːlts; sɒlts] ?

Bath	**salts**	**?**
洗澡	盐	?

浴盐?

[ðeɪ] [dɪ'zɒlv] [ðə; ði] ['bʌdʒɪt] , ['nʌθɪŋ] [mɔː(r)] .

They	**dissolve**	**the**	**budget**	**,**	**nothing**	**more**	**.**
他们	溶解	这	预算	,	没有什么	更多的	.

他们只是取消了预算，仅此而已。

['læksətɪvz] ?

Laxatives	**?**
泻药	?

泻药?

['mʌni] [ɪn][ðə; ði][prə'moʊtərz] ['pɒkɪt] .

Money	**in**	**the**	**promoter's**	**pocket**	**.**
钱	在	这	发起人的	口袋	.

主办方口袋里的钱。

['θaɪrɔɪd] [ænd; ənd]['ʌðə(r)] [drʌgz] ?

Thyroid	**and**	**other**	**drugs**	**?**
甲状腺	和	其他	药物	?

甲状腺药物和其他药物?

[nəʊ] , [nəʊ] , [nəʊ] !

No	**,**	**no**	**,**	**NO**	**!**
不	,	不	,	不	!

不，不，不!

[sə'pəʊz] [juː; jʊ][wɒnt][tuː; tə][gəʊ][ʌp][ðə; ði] [skeɪl] ?

Suppose	**you**	**want**	**to**	**go**	**up**	**the**	**scale**	**?**
认为	你	想	到	去	向上	这	规模	?

假设你想升级到更高的级别?

[pʊt][sʌm; səm] [kɜːrvz] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv] ['æŋglz] ?

Put	**some**	**curves**	**in**	**place**	**of**	**angles**	**?**
放	一些	曲线	在	地方	的	角度	?

用曲线代替角度?

[ɪm'pruːv] [ðə; ði][pep][ænd; ənd] [ˌdɪspə'zɪʃn] ?

Improve	**the**	**pep**	**and**	**disposition**	**?**
提升	这	活力	和	处置	?

改善精神状态和情绪?

[rɪ'vɜːs] [wɒt] [ðə; ði][fæt][gæl] [dʌz] .

Reverse	**what**	**the**	**fat**	**gal**	**does**	**.**
撤销	什么	这	胖的	女孩	做	.

反过来做那个胖女孩做的事。

[weə(r)] [ʃiː; ʃi] ['envi] , [juː; jʊ] [iːt] .

Where	**she**	**envies**	**,**	**you**	**eat**	**.**
在哪里	她	羡慕	,	你	吃	.

她羡慕的地方，你也能吃到。

[weə(r)] [ʃi:; ʃi] [ˈhʌsl] , [ju:; jʊ] [rest] .

Where	**she**	**hustles**	**,**	**you**	**rest**	**.**
在哪里	她	忙碌	,	你	休息	.

她忙碌的地方，你休息的地方。

[wen] [ʃi:; ʃi] [rɪˈfju:zɪz] [ə; eɪ] [snæk] , [ju:; jʊ] [snætʃ] [ˌaɪ ˈti:] .

When	**she**	**refuses**	**a**	**snack**	**,**	**you**	**snatch**	**it**	**.**
什么时候	她	拒绝	一个	小吃	,	你	抢夺	它	.

当她拒绝吃零食时，你就把它抢过来。

[ˈaɪðə(r)] [wei] [ju:; jʊ] [gəʊ] [ɒn] [ðə; ði] [skeɪl] — [ʌp] [ɔ:(r)] [daʊn] — [ˌaɪ ˈti:] [ˈkɒmz] [bæk] [ˈlɑ:dʒli] [tu:; tə] [haʊ] [mʌtʃ] [ju:; jʊ] [i:t] ,

Either	**way**	**you**	**go**	**on**	**the**	**scale**	**—**	**up**	**or**	**down**	**—**	**it**	**comes**	**back**	**largely**	**to**	**how**	**much**	**you**	**eat**	**,**
任何一个	方式	你	去	在	这	规模	—	向上	或者	向下	—	它	来	后退	很大程度上	到	如何	很多	你	吃	,

无论你的体重是上升还是下降，主要都取决于你的饮食量。

[wen] , [ænd; ənd] [məʊst] [ɪmˈpɔ:t(ə)nt] , [wɒt] .

when	**,**	**and**	**most**	**important**	**,**	**what**	**.**
什么时候	,	和	最多	重要的	,	什么	.

何时发生，以及最重要的是，发生什么。

[ˈaɪðə(r)] [wei] [ju:; jʊ] [gəʊ] , [doʊnt] [nɪˈglekt] — [mɪlk] , [tʃi:z] , [egz] , [mi:t] , [ænd; ənd] [fɪʃ] — [fru:ts] , [ˈvedʒtəb(ə)lz] , [ænd; ənd] [həʊl] - [greɪn] [ˈsɪərɪəls] .

Either	**way**	**you**	**go**	**,**	**don't**	**neglect**	**—**	**milk**	**,**	**cheese**	**,**	**eggs**	**,**	**meat**	**,**	**and**	**fish**	**—**	**fruits**	**,**	**vegetables**	**,**	**and**	**whole**	**-**	**grain**	**cereals**	**.**
任何一个	方式	你	去	,	不	忽视	—	牛奶	,	奶酪	,	鸡蛋	,	肉	,	和	鱼	—	水果	,	蔬菜	,	和	所有的	-	粮食	谷物	.

无论你选择哪种方式，都不要忽视牛奶、奶酪、鸡蛋、肉类和鱼类，以及水果、蔬菜和全谷物。

[ˈemfəsaɪz] [sɔ:lt] [ænd; ənd] [ˈwɔ:tə(r)] [tu:; tə] [geɪn] , [kʌt] [daʊn] [ɒn] [bəuθ] [tu:; tə] [lu:z] .

Emphasize	**salt**	**and**	**water**	**to**	**gain**	**,**	**cut**	**down**	**on**	**both**	**to**	**lose**	**.**
强调	盐	和	水	到	获得	,	切	向下	在	两个都	到	失去	.

增肌需要多摄入盐和水，减脂则需要减少盐和水的摄入。

[ˌtʃɪəriˈəʊ] , [wɪtʃˈevə(r)] [wei] [jʊr; jər] [baʊnd] .

Cheerio	**,**	**whichever**	**way**	**you're**	**bound**	**.**
再见	,	任何	方式	你是	边界	.

无论你走向何方，再见。

[ðə; ði] [ˈdaɪət] [dʌz] [ˌaɪ ˈti:] .

The	**diet**	**does**	**it**	**.**
这	饮食	做	它	.

饮食起了作用。

[ju:; jʊ] [kæn; kən] [ˈfɪgə(r)] [ɒn] [ðæt] , [ˈleɪdi] !

You	**can**	**figure**	**on**	**that**	**,**	**lady**	**!**
你	能	数字	在	那	,	女士	!

这你完全可以理解，女士!

[ˈdʌblju:] . [ˈdʌblju:] . [ˈbauə] , [em] . [di:] .

W	**.**	**W**	**.**	**BAUER**	**,**	**M**	**.**	**D**	**.**
W	.	W	.	鲍尔	,	M	.	D	.

WW BAUER，医学博士

[dəˈrektə(r); daɪˈrektə(r)] , [ˈbjʊərəʊ] [ɒv; əv] [helθ] [ˌedʒuˈkeɪʃ(ə)n]

Director	**,**	**Bureau**	**of**	**Health**	**Education**
导演	,	局	的	健康	教育

健康教育局局长

[ə'merɪkən] ['medɪk(ə)l] Association4

American	**Medical**	**Association4**
美国人	医疗的	Association4

美国医学会4

[dɪ'zaɪərəb(ə)l] [weɪts] [fɔ:(r); fə(r)] ['wɪmɪn]

DESIRABLE	**WEIGHTS**	**FOR**	**WOMEN**
理想	重量	为了	女性

女性理想体重

['eɪdʒɪz] - [ænd; ənd]['əʊvə(r)]

Ages	**25**	**and**	**Over**
年龄	-	和	超过

25岁及以上

['ɑ:ftə(r)] ['θɜ:ti] [ˌaɪ 'ti:][ɪz]['betə(r)][tu:; tə][bi:; bi] [wei] [ɪn][ðə; ði] ['bæləns] [ænd; ənd] [faʊnd] ['wɒntɪŋ] .

After	**thirty**	**it**	**is**	**better**	**to**	**be**	**weighed**	**in**	**the**	**balance**	**and**	**found**	**wanting**	**.**
后	三十	它	是	更好的	到	是	称重	在	这	平衡	和	成立	想要	.

三十岁以后，最好被放在天平上称量，结果发现自己有所欠缺。

[haɪt] ([wɪð] ['ʃu:z]) [weɪt] [ɪn] [paʊndz] ([æz; əz] ['ɔ:dnrəli] [drest])

HEIGHT	**(**	**with**	**shoes**	**)**	**WEIGHT**	**IN**	**POUNDS**	**(**	**as**	**ordinarily**	**dressed**	**)**
高度	(	和	鞋	)	重量	在	磅	(	作为	按说	穿着	)

身高（含鞋）体重（磅，穿着日常服装）

[smɔ:l] [bɪld] ['mi:diəm] [bɪld] [lɑ:dʒ] [bɪld]

Small	**Build**	**Medium**	**Build**	**Large**	**Build**
小的	建造	中等的	建造	大的	建造

小型建筑、中型建筑、大型建筑

[fɔ:r][ˌef 'ti:] . - [ɪn] . - - - - - - - - -

4	**ft**	**.**	**11**	**in**	**.**	**104**	**-**	**111**	**110**	**-**	**118**	**117**	**-**	**127**
4	英尺	.	-	在	.	-	-	-	-	-	-	-	-	-

英尺 11 英寸 104-111 110-118 117-127

[faɪv][ˌef 'ti:] . - [ɪn] . - - - - - - - - -

5	**ft**	**.**	**0**	**in**	**.**	**105**	**-**	**113**	**112**	**-**	**120**	**119**	**-**	**129**
5	英尺	.	-	在	.	-	-	-	-	-	-	-	-	-

5 英尺 0 英寸 105-113 112-120 119-129

[faɪv][ˌef 'ti:] . [ˌtu:'tu:][ɪn] . - - - - - - - - -

5	**ft**	**.**	**2**	**in**	**.**	**110**	**-**	**118**	**117**	**-**	**125**	**124**	**-**	**135**
5	英尺	.	2	在	.	-	-	-	-	-	-	-	-	-

5英尺2英寸 110-118 117-125 124-135

[faɪv][ˌef 'ti:] . [fɔ:r][ɪn] . - - - - - - - - -

5	**ft**	**.**	**4**	**in**	**.**	**116**	**-**	**125**	**124**	**-**	**132**	**131**	**-**	**142**
5	英尺	.	4	在	.	-	-	-	-	-	-	-	-	-

5英尺4英寸 116-125 124-132 131-142

[faɪv][ˌef 'ti:] . [sɪks][ɪn] . - - - - - - - - -

5	**ft**	**.**	**6**	**in**	**.**	**123**	**-**	**132**	**130**	**-**	**140**	**138**	**-**	**150**
5	英尺	.	6	在	.	-	-	-	-	-	-	-	-	-

5英尺6英寸 123-132 130-140 138-150

[faɪv][ˌef 'ti:] . [eit][ɪn] . - - - - - - - - -

5	**ft**	**.**	**8**	**in**	**.**	**129**	**-**	**139**	**137**	**-**	**147**	**145**	**-**	**158**
5	英尺	.	8	在	.	-	-	-	-	-	-	-	-	-

5英尺8英寸 129-139 137-147 145-158

[faɪv][ˌef 'ti:] . - [ɪn] . - - - - - - - - -

5	**ft**	**.**	**10**	**in**	**.**	**136**	**-**	**147**	**145**	**-**	**155**	**152**	**-**	**1665**
5	英尺	.	-	在	.	-	-	-	-	-	-	-	-	-

5英尺10英寸 136-147 145-155 152-1665

['kɒmz] [ðə; ði] [deɪ] !

COMES	THE	DAY	!
来	这	天	!

那一天终会到来!

[ðeə(r)] ['kɒmz] [ə; eɪ] [deɪ] [ɪn] ['meni] [ə; eɪ] ['wʊmənz] [laɪf] [wen] [ʃi:; ʃi][hæz; həz][ə; eɪ] [θɔ:t] .

There	comes	a	day	in	many	a	woman's	life	when	she	has	a	THOUGHT	.
那里	来	一个	天	在	许多	一个	女性的	生活	什么时候	她	有	一个	想法	.

许多女人一生中都会有那么一天，脑海中会冒出一个想法。

['neɪmli] : " [ai][mʌst; məst] [stɑ:t] [ɒn][ə; eɪ]['daɪət] .

Namely	:	"	I	MUST	start	on	a	diet	.
即	:	"	我	必须	开始	在	一个	饮食	.

也就是说："我必须开始节食。"

" [ə; eɪ][mɪə(r)]['traɪf(ə)l] [meɪ] [brɪŋ] [ɒn] [ðɪs] [θɔ:t] .

"	A	mere	trifle	may	bring	on	this	thought	.
"	一个	仅仅	琐事	可能	带来	在	这	想法	.

"一件小事都可能引发这种想法。"

[sʌtʃ] [æz; əz] :

Such	as	:
这样的	作为	:

例如:

[ə; eɪ]) [ə; eɪ] ['seɪlzwʊmən] ['mə:məz] , " [wel] , [dɪə(r)] ,

a	)	a	saleswoman	murmurs	,	"	Well	,	dear	,
一个	)	一个	售货员	低语	,	"	出色地	,	亲爱的	,

a) 一位女售货员低声说道："嗯，亲爱的，

[pə'hæps] [ə; eɪ][saɪz] - [wʊd] [bi:; bi][dʒʌst][ə; eɪ] [wi:] [bɪt][mɔ:(r)] ['kʌmfi] .

perhaps	a	size	38	would	be	just	a	wee	bit	more	comfy	.
也许	一个	尺寸	-	会	是	只是	一个	哇	少量	更多的	舒适的	.

或许38码会更舒服一些。

" [bi:]) [ə; eɪ]['tæksi]['draɪvə(r)][ɑ:sks] , " [weə(r)] [tu:; tə] , ['mædəm] ? " ([ðev] ['ɔ:lweɪz] [kɔ:ld] [ju:; jʊ] "

"	b	)	a	taxi	driver	asks	,	"	Where	to	,	Madam	?	"	(	they've	always	called	you	"
"	b	)	一个	出租车	司机	问	,	"	在哪里	到	,	女士	?	"	(	他们有	总是	称为	你	"

[mɪs] ") .

Miss	"	)	.
错过	"	)	.

b) 出租车司机问："女士，您要去哪里？"(他们一直称呼您为"小姐")。

[si:]) [ə; eɪ] ['hʌzbəndli] [vɔɪs] [kə'mændz] , " [sɪt][ɪn] [frʌnt] [wɪð] [ˌem 'i:] , ['sʌni] , [ænd; ənd] give6

c	)	a	husbandly	voice	commands	,	"	Sit	in	front	with	me	,	Sonnie	,	and	give6
c	)	一个	俭	嗓音	命令	,	"	坐	在	正面	和	我	,	索尼	,	和	give6

c) 丈夫的声音命令道："桑尼，坐到前面来，给我....."

['mʌðə(r)][ðə; ði] [bæk] [si:t] [weə(r)] [ʃi:; ʃi][kæn; kən] [spred] .

mother	the	back	seat	where	she	can	spread	.
母亲	这	后退	座位	在哪里	她	能	传播	.

母亲坐在后座上，可以舒展身体。

" [di:]) ['wɔ:kɪŋ] [daʊn] [meɪn] [stri:t] [ju:; jʊ] [kætʃ] [ə; eɪ] [kwɪk] ,

"	d	)	walking	down	Main	Street	you	catch	a	quick	,
"	d	)	步行	向下	主要的	街道	你	抓住	一个	快的	,

d) 沿着主街走，你快速地，

['dredfəli] ['kændɪd] [glɪmps] [ɒv; əv] [jɔ:'self] [ɪn][ə; eɪ] [pleɪt] [glɑ:s] ['wɪndəʊ] .

dreadfully	candid	glimpse	of	yourself	in	a	plate	glass	window	.
极其糟糕	坦率	一瞥	的	你自己	在	一个	盘子	玻璃	窗户	.

透过玻璃窗，你会看到自己可怕的、毫不掩饰的倒影。

“ ['hevənz] !
“ Heavens !
“ 天 !

“天!

” [ɪf] [ðə; ði] [θɔ:t] [hæz; həz] [kʌm] [tu:; tə][ju:; jʊ] , [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['laɪkli] , [ə'læs] , [tu:; tə][bi:; bi] ['fɒləʊd]
” If the THOUGHT has come to you , it is likely , alas , to be followed
” 如果 这 想法 有 来 到 你 , 它 是 可能 , 唉 , 到 是 随后
['swɪftli] [baɪ]['sekənd] ,
swiftly by second ,
迅速地 经过 第二 ,

“如果你脑海中浮现出这个想法，那么很遗憾，很可能紧接着就会出现第二个想法，

[θɜ:d] , [fɔ:θ] , [ænd; ənd] [fɪfθ] [θɔ:ts] .
third , fourth , and fifth thoughts .
第三 , 第四 , 和 第五 想法 .

第三、第四和第五个想法。

[ðʌs] :
Thus :
因此 :

因此:

[ˌtu:'tu:]) “ [əʊ] [wel] , [aɪm][nɒt][səʊ]['veri][fæt] .
2) “ Oh well , I'm not so very fat .
2) “ 哦 出色地 , 我是 不是 所以 非常 胖的 .

2) “哦，其实我并不算很胖。”

” [θri:]) “ [æz; əz][ˌaɪ 'ti:][ɪz] , [ai][doʊnt] [i:t] [ɪ'nʌf] [tu:; tə] [ki:p] [ə; eɪ][bɜ:d][ə'laɪv] .
” 3) “ As it is , I don't eat enough to keep a bird alive .
” 3) “ 作为 它 是 , 我 不 吃 足够的 到 保持 一个 鸟 活 .

”3) “就目前的情况来看，我吃的量不足以养活一只鸟。

” [fɔ:r]) “ ['enihaʊ] , [ai] [kʌm] [baɪ][ˌaɪ 'ti:]['nætʃ(ə)rəli] — [lʊk] [æt; ət][maɪ] [əʊn] ['mʌðə(r)] !
” 4) “ Anyhow , I come by it naturally — look at my own mother !
” 4) “ 无论如何 , 我 来 经过 它 自然 — 看 在 我的 自己的 母亲 !

4) “反正我是天生的——看看我自己的母亲就知道了！”

” [faɪv]) “ [bɪ'saɪdz] , ['daɪəts][ɑ:(r); ə(r)]['dredf(ə)l] .
” 5) “ Besides , diets are dreadful .
” 5) “ 除了 , 饮食 是 可怕 .

5) 此外，节食很可怕。

” [wi:; wi][woʊnt]['ɑ:gju:] [wɪð] [ju:; jʊ][ə'baʊt] [θɔ:ts] [ˌtu:'tu:] , [θri:][ɔ:(r)][fɔ:r] ,
” We won't argue with you about thoughts 2 , 3 or 4 ,
” 我们 惯于 争论 和 你 关于 想法 2 , 3 或者 4 ,

“我们不会和你争论第二、三或四点想法，

[ə'sju:mɪŋ] [ðæt] [ju:; jʊ] [nəʊ] [mɔ:(r)][ə'baʊt][jɔ:(r); jə(r)] [weɪt] , [jɔ:(r); jə(r)] ['ɪnteɪk] , [ænd; ənd][jɔ:(r); jə(r)]
assuming that you know more about your weight , your intake , and your
假设 那 你 知道 更多的 关于 你的 重量 , 你的 摄入量 , 和 你的
['mʌðə(r)][ðæn; ðən][wi:; wi][du:; də] .
mother than we do .
母亲 比 我们 做 .

假设你比我们更了解你的体重、饮食和你的母亲。

[bʌt; bət] [wen] [ju:; jʊ][get][tu:; tə] [θɔ:t] [faɪv] , [wi:; wi][raɪz][ʌp] , [ðʌs] : ['sɛvən]
But when you get to thought 5 , we rise up , thus : 7
但 什么时候 你 得到 到 想法 5 , 我们 上升 向上 , 因此 : 7

但当你想到第5点时，我们就会振作起来，如下所示：7

['daɪəts] [niːd] [nɒt] [biː; bi] ['dredf(ə)l]
DIETS **NEED** **NOT** **BE** **DREADFUL**
饮食 需要 不是 是 可怕

节食不必那么可怕

([ɪf] [ðɪs] ['bʊklət] ['dʌznt] [pruːv] [ˌaɪ 'tiː] ,
(If this booklet doesn't prove it ,
(如果 这 小册子 不 证明 它 ,

（如果这本小册子都不能证明这一点，

[ðen] [juː; jʊ][gəʊ] [raɪt] [ɒn] ['iːtɪŋ] [fuːd] [ænd; ənd][wiːl; wil][hæv; həv][tuː; tə] [iːt] [ðə; ði] ['bʊklət] .)
then you go right on eating food and we'll have to eat the booklet .)
然后 你 去 正确的 在 吃 食物 和 出色地 有 到 吃 这 小册子 .)

那你们继续吃吧，我们得把小册子吃掉。）

[doʊnt] [fɔːl] [fɔː(r); fə(r)] ['fæləsiz] !
DON'T FALL FOR FALLACIES !
不 落下 为了 谬误 !

不要落入谬论的陷阱！

[juː; jʊ][kæn; kən] ['iːzəli] [tɔːk] [jɔː'self] [aʊt][ɒv; əv]['daɪətɪŋ][baɪ] ['fɔːlɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][wʌn][ɒv; əv] [ðəʊz] [əʊld]
You can easily talk yourself out of dieting by falling for one of those old
你 能 容易地 讲话 你自己 出去 的 节食 经过 坠落 为了 一 的 那些 老的
['fæləsiz] [ðæt] ['wɪmɪn] [hʌg][tuː; tə][ðeə(r)] (['æmpl]) ['buzəm] ,
fallacies that women hug to their (ample) bosoms ,
谬误 那 女性 拥抱 到 他们的 (充足) 胸部 ,

你很容易就会因为落入那些女人（她们丰满的胸部）深信不疑的陈旧谬论中而放弃节食。

['neɪmli] :
namely :
即 :

具体而言：

“ [wɒt] [aɪ] ['riːəli] [niːd] [ɪz][ə; eɪ][njuː] ['gɜːdl] . ”
“ What I really need is a new girdle . ”
“ 什么 我 真的 需要 是 一个 新的 腰带 . ”

“我真正需要的是一条新的束腰带。”

“ [tuː; tə][biː; bi][slɪm][ænd; ənd] [svelt] ,
“ To be slim and svelte ,
“ 到 是 苗条的 和 苗条 ,

“要苗条苗条，

[ɔːl][juː; jʊ] [niːd] [tuː; tə][duː; də][ɪz][tuː; tə] [uːz] [jɔː'self] ['ɪntuː]['aʊə(r)] ['striːmˌlaɪnə] [stretʃ] .
all you need to do is to ooze yourself into our Streamliner Stretch .
全部 你 需要 到 做 是 到 渗出物 你自己 进入 我们的 流线型 拉紧 .

你只需要穿上我们的 Streamliner Stretch 即可。

” [sez][ðə; ði][æd] .
” Sez the ad .
” sez 这 广告 .

广告上这样说道。

“ [puː] !
“ Pooh !
“ 呸 !

“呸！

” [sez][wiː; wi] .
” sez we .
” sez 我们 .

我们说。

['kɒmən] ['kɜ:təsi] [ʃʊd; ʃəd] [tel] [ju:; jʊ] [ðæt] [ju:; jʊ][hæv; həv][tu:; tə] [mi:t] [ə; eɪ] [tu:] - [wei] [stretʃ] [hɑ:f]
Common courtesy should tell you that you have to meet a two - way stretch half
常见的 礼貌 应该 告诉 你 那 你 有 到 见面 一个 二 - 方式 拉紧 一半
- [wei] .
- way .
- 方式 .

基本的礼貌告诉你，在双方都伸出援手的情况下，你应该各让一步。

[nəʊ][ˌsɪks'ti:n] - [aʊns] ['traɪf(ə)l][ɒv; əv]['sætɪn][ænd; ənd][ɪ'læstɪk] is8
No sixteen - ounce trifle of satin and elastic is8
不 十六 - 盎司 琐事 的 缎 和 松紧带 is8

16盎司的缎子和松紧带可不是小东西。

['gəʊɪŋ][tu:; tə][kəʊp] [wɪð] - [paʊndz] [ɒv; əv] ['wʊmənhʊd] , [ænd; ənd] [steɪ] [svelt] .
going to cope with 160 pounds of womanhood , and stay svelte .
去 到 应付 和 - 磅 的 女性 , 和 停留 苗条 .

如何应对160磅的女性体重，并保持苗条身材。

['saɪəns] [ɪz] ['wʌndəf(ə)l] , [maɪ][dɪə(r)] , [bʌt; bət] [ɪts] [nɒt] [ðæt] [gʊd] !
Science is wonderful , my dear , but it's not that good !
科学 是 精彩的 , 我的 亲爱的 , 但 它是 不是 那 好的 !

亲爱的，科学很棒，但它并没有那么好！

“ [aɪ] ['ri:əli] [ni:d] [maɪ]['ekstrə] [weɪt] [fɔ:(r); fə(r)] [rɪ'zɜ:v] .
“ I really need my extra weight for reserve .
“ 我 真的 需要 我的 额外的 重量 为了 预订 .

“我真的需要额外的体重作为储备。”

” [wi:; wi] ['fri:li] [əd'mɪt] [ðæt] ['kæmlz] [ɑ:(r); ə(r)] [sed] [tu:; tə][stɔ:(r)][ʌp]['ekstrə][fæt][fɔ:(r); fə(r)] [rɪ'zɜ:v] [ɪn]
” We freely admit that camels are said to store up extra fat for reserve in
” 我们 自由 承认 那 骆驼 是 说 到 店铺 向上 额外的 胖的 为了 预订 在
[ðeə(r)] [hʌmps] .
their humps .
他们的 驼峰 .

“我们坦白承认，骆驼确实会在驼峰中储存额外的脂肪作为储备。

['kæmlz] [li:d] [hɑ:d] [laɪvz; lɪvz] .
Camels lead hard lives .
骆驼 带领 难的 生活 .

骆驼的生活很艰苦。

[bʌt; bət] [wen] [wɜ:(r); wə(r)][ju:; jʊ][lɑ:st][ɪn][ðə; ði][sə'hɑ:rə] ['dezət] ?
But when were you last in the Sahara Desert ?
但 什么时候 是 你 最后的 在 这 撒哈拉沙漠 沙漠 ?

但你上次去撒哈拉沙漠是什么时候?

“ [aɪ] ['hævnt] [ðə; ði] [wɪl] ['paʊə(r)][tu:; tə][gəʊ][ɒn][ə; eɪ] [rɪ'dʊsɪŋ] ['daɪət] .
“ I haven't the will power to go on a reducing diet .
“ 我 还没有 这 将要 力量 到 去 在 一个 减少 饮食 .

“我没有毅力去节食减肥。”

” [ˌaɪ 'ti:]['ɪz(ə)nt] [wɪl] ['paʊə(r)][səʊ] [mʌtʃ] [æz; əz] [tʃɔɪs] ['paʊə(r)] [ðæts] ['ni:dɪd] .
” It isn't will power so much as choice power that's needed .
” 它 不是 将要 力量 所以 很多 作为 选择 力量 那就是 需要 .

“需要的与其说是意志力，不如说是选择力。”

[wi:; wi] ['kɔmplɪmənt] [ə; eɪ][gɜ:l]['ri:s(ə)ntli][fɔ:(r); fə(r)] ['stɪkɪŋ] [səʊ] ['feɪθfəli] [tu:; tə][ə; eɪ]['daɪət] .
We complimented a girl recently for sticking so faithfully to a diet .
我们 赞扬 一个 女孩 最近 为了 粘性 所以 忠实 到 一个 饮食 .

我们最近表扬了一位女孩，因为她非常坚持节食。

“ ['ɒnɪstli] , [ˌaɪ 'ti:]['ɪz(ə)nt][ə; eɪ][bɪt][hɑ:d][naʊ] , ” [ʃi:; ʃi][sed] .

“	**Honestly**	,	**it**	**isn't**	**a**	**bit**	**hard**	**now**	,	”	**she**	**said**	.
“	诚实地	,	它	不是	一个	少量	难的	现在	,	”	她	说	.

“说实话，现在一点都不难，”她说。

“ [ai]['sɪmpli] [lʊkt] [maɪ'self][ɪn][ðə; ði] [aɪ] [wʌn][deɪ][ænd; ənd] [ɑ:skt] , - [wel] ,

“	**I**	**simply**	**looked**	**myself**	**in**	**the**	**eye**	**one**	**day**	**and**	**asked**	,	'	**Well**	,
“	我	简单地	看起来	我	在	这	眼睛	一	天	和	问	,	-	出色地	,

“有一天，我只是看着自己的眼睛问：‘好吧，

[wɪtʃ] [du:; də][ju:; jʊ] [tʃu:z] — [tu:; tə][step]['ɪntu:][ə; eɪ]['nɪfti] - [wɪ'ðaʊt] [ˌɔ:ltə'reiʃəns] ?

which	**do**	**you**	**choose**	**—**	**to**	**step**	**into**	**a**	**nifty**	**36**	**without**	**alterations**	**?**
哪个	做	你	选择	—	到	步	进入	一个	真棒	-	没有	变化	?

你会选择哪一个——直接穿上一件合身的36码连衣裙，无需任何修改？

[ɔ:(r)] [fʌdʒ] [keɪk] ?

Or	**fudge**	**cake**	**?**
或者	做傻事	蛋糕	?

或者巧克力软糖蛋糕？

- ['ɑ:ftə(r)][aɪ] ['ri:əli] [set] my9

'	**After**	**I**	**really**	**set**	**my9**
-	后	我	真的	放	my9

在我真正设定好我的9之后

[maɪnd][ɒn][ðə; ði] - , [ðə; ði] [fʌdʒ] [keɪk][dʒʌst] [bɔ:d] [ˌem 'i:] .

mind	**on**	**the**	**36**	**,**	**the**	**fudge**	**cake**	**just**	**bored**	**me**	**.**
头脑	在	这	-	,	这	做傻事	蛋糕	只是	无聊的	我	.

心里想着36号，那块软糖蛋糕让我觉得无聊。

” ([ðeə(r)][mʌst; məst][bi:; bi][ə; eɪ]['mɒrəl][hɪə(r)] ['sʌmweə(r)] .)

”	**(**	**There**	**must**	**be**	**a**	**moral**	**here**	**somewhere**	**.**	**)**
”	(	那里	必须	是	一个	道德	这里	某处	.	)

（这里面肯定有什么寓意。）

“ [əʊ] , [wel] , [aɪl] [stɑ:t][ɒn][ə; eɪ]['daɪət] . . . [nekst] [wi:k] .

“	**Oh**	**,**	**well**	**,**	**I'll**	**start**	**on**	**a**	**diet**	**.**	**.**	**.**	**next**	**week**	**.**
“	哦	,	出色地	,	患病的	开始	在	一个	饮食	.	.	.	下一个	星期	.

“哦，好吧，我下周开始节食。”

” [ɔ:l][wi:; wi][kæn; kən][seɪ][tu:; tə][ðɪs][ɪz][ðæt] [stə'tɪstɪks] ([ænd; ənd]['hju:mən]['neɪtʃə(r)]) [pru:v] [ðæt]

”	**All**	**we**	**can**	**say**	**to**	**this**	**is**	**that**	**statistics**	**(**	**and**	**human**	**nature**	**)**	**prove**	**that**
”	全部	我们	能	说	到	这	是	那	统计数据	(	和	人类	自然	)	证明	那

[ju:; jʊ][woʊnt] .

you	**won't**	**.**
你	惯于	.

我们只能说，统计数据（以及人性）证明你不会。

[ðə; ði] [keɪs] [ɒv; əv]['mɪsɪz] .

THE	**CASE**	**OF**	**MRS**	**.**
这	案件	的	太太	.

夫人的案例

['plentiəs]

PLENTEOUS
丰富的

丰富的

[səʊ][fɑ:(r)] [wɪv] [bi:n] [ə'pi:lɪŋ] [tu:; tə][jɔ:(r); jə(r)] [gʊd] [lʊks] .

So	**far**	**we've**	**been**	**appealing**	**to**	**your**	**good**	**looks**	**.**
所以	远的	我们已经	到过	上诉	到	你的	好的	看起来	.

到目前为止，我们一直都在利用你的外貌。

[hɪə(r)] [gəʊz] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [traɪ] [æt; ət] [jɔː(r); jə(r)] [gʊd] [sens] .

Here	**goes**	**for**	**a**	**try**	**at**	**your**	**good**	**sense**	**.**
这里	去	为了	一个	尝试	在	你的	好的	感觉	.

不妨试试你的常识吧。

([juː; jʊ] [mʌst; məst] [hæv; həv] [sʌm; səm] , [ɔː(r)] [juː; jʊ] [ˌwʊdnt] [stɪl] [biː; bi] ['riːdɪŋ] .)

(	**You**	**must**	**have**	**some**	**,**	**or**	**you**	**wouldn't**	**still**	**be**	**reading**	**.**	**)**
(	你	必须	有	一些	,	或者	你	不会	仍然	是	阅读	.	)

（你肯定有一些，否则你不会一直读下去。）

[wiː; wi] [rɪ'fɜː(r)] [tuː; tə] [gʊd] [sens] [ə'baʊt] [helθ] .

We	**refer**	**to**	**good**	**sense**	**about**	**health**	**.**
我们	参考	到	好的	感觉	关于	健康	.

我们指的是良好的健康观念。

[sʌm; səm] ['wɪmɪn] [ɑː(r); ə(r)] ['bjuːtɪf(ə)l] , [sʌm; səm] [ɑː(r); ə(r)] ['helθi] , [sʌm; səm] [ɑː(r); ə(r)] [bəuθ] ,

Some	**women**	**are**	**beautiful**	**,**	**some**	**are**	**healthy**	**,**	**some**	**are**	**both**	**,**
一些	女性	是	美丽的	,	一些	是	健康	,	一些	是	两个都	,

[ænd; ənd] [sʌm; səm] [ɑː(r); ə(r)] ['naɪðə(r)] .

and	**some**	**are**	**neither**	**.**
和	一些	是	两者都不	.

有些女性美丽，有些女性健康，有些女性两者兼备，有些女性两者都不具备。

[ænd; ənd] ['ɪntuː] [ðə; ði] [lɑːst] [klɑːs] [fɔːl] ([ɔː(r)] [rəʊl]) [ðə; ði] ['defɪnətli] [ˌəʊvə'weɪt] . -

And	**into**	**the**	**last**	**class**	**fall**	**(**	**or**	**roll**	**)**	**the**	**definitely**	**overweight**	**.**	**10**
和	进入	这	最后的	班级	落下	(	或者	卷	)	这	确实	超重	.	-

最后一节课上，那个明显超重的人摔倒（或滚落）了。10

[naʊ] [jʊr; jər] ['gəʊɪŋ] [tuː; tə] [kraɪ] , “ ['nɒns(ə)ns] !

Now	**you're**	**going**	**to**	**cry**	**,**	**“**	**Nonsense**	**!**
现在	你是	去	到	哭	,	“	废话	!

现在你肯定会喊：“胡说！”

[lʊk] [æt; ət] ['mɪsɪz] . ['plentiəs] ; [ʃiːz] [ɪ'nɔːməs] , [ænd; ənd] [æz; əz] ['helθi] [æz; əz] [ə; eɪ] [hɔːs] .

Look	**at**	**Mrs**	**.**	**Plenteous**	**;**	**she's**	**enormous**	**,**	**and**	**as**	**healthy**	**as**	**a**	**horse**	**.**
看	在	太太	.	丰富的	;	她是	巨大的	,	和	作为	健康	作为	一个	马	.

瞧瞧普伦蒂斯夫人，她体型庞大，而且像马一样健康。

” [wel] , [wiː; wi] [doʊnt] [nəʊ] ['mɪsɪz] . ['plentiəs] ['pɜːsənəli] , [bʌt; bət] [wiːl; wil] [teɪk] [jɔː(r); jə(r)] [wɜːd]

”	**Well**	**,**	**we**	**don't**	**know**	**Mrs**	**.**	**Plenteous**	**personally**	**,**	**but**	**we'll**	**take**	**your**	**word**
”	出色地	,	我们	不	知道	太太	.	丰富的	亲自	,	但	出色地	拿	你的	单词

[ðæt] [ʃiːz] [ə; eɪ] ['hjuːmən] ['biːɪŋ] ,

that	**she's**	**a**	**human**	**being**	**,**
那	她是	一个	人类	存在	,

“嗯，我们并不认识普伦蒂斯夫人，但我们相信你所说的，她是一个人。”

[ænd; ənd] [æz; əz] [sʌtʃ] [ʃiː; ʃi] [wɒz; wəz] ['nevə(r)] [ɪn'tendɪd] [tuː; tə] [biː; bi] [ɪ'nɔːməs] .

and	**as**	**such**	**she**	**was**	**never**	**intended**	**to**	**be**	**enormous**	**.**
和	作为	这样的	她	曾是	绝不	故意的	到	是	巨大的	.

因此，她原本就不是被设计成体型庞大的。

[ʃiː; ʃi] [wɒz; wəz] [meɪd] [ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['keəf(ə)l] ['pæt(ə)n] [ðæt] ['hæznt] ['veərid] [ɪn] [θ'aʊzəndz] [ɒv; əv]

She	**was**	**made**	**according**	**to**	**a**	**careful**	**pattern**	**that**	**hasn't**	**varied**	**in**	**thousands**	**of**
她	曾是	制成	根据	到	一个	小心	图案	那	还没有	多种多样	在	数千	的

[j'iəz] ,

years	**,**
年	,

她的制作遵循着数千年来从未改变的精心模式。

[baɪ][æn; ən]['ekspɜːt][dɪ'zaɪnə(r)] [huː] [pʊt] [streŋθ] [ænd; ənd] ['juːsflnəs] [ænd; ənd] ['bjuːti] ['ɪntuː][hɪz; ɪz]
by **an** **expert** **designer** **who** **put** **strength** **and** **usefulness** **and** **beauty** **into** **his**
经过 一个 专家 设计师 WHO 放 力量 和 用处 和 美丽 进入 他的
[dɪ'zaɪnz] .
designs .
设计 .

由一位技艺精湛的设计师打造，他将强度、实用性和美观性融入到设计之中。

['mɪsɪz] . ['plentiəs] [hæz; həz][ðə; ði][ˌregju'leɪʃ(ə)n]['nʌmbə(r)][ɒv; əv] [bəʊnz] , ['mʌs(ə)lz] , [ænd; ənd] ['vaɪt(ə)l]
Mrs . **Plenteous** **has** **the** **regulation** **number** **of** **bones** , **muscles** , **and** **vital**
太太 . 丰富的 有 这 规定 数字 的 骨头 , 肌肉 , 和 必不可少的
['ɔːrgənz] (['bɑːrɪŋ] [ɑːpə'reɪʃnz]) .
organs (**barring** **operations**) .
器官 (禁止 运营) .

丰满夫人拥有正常数量的骨骼、肌肉和重要器官（不包括手术）。

[nʌn] [ɒv; əv][ðem; ðəm][ɪz] [ɪ'nɔːməs] .
None **of** **them** **is** **enormous** .
没有任何 的 他们 是 巨大的 .

它们都不算巨大。

[iːtʃ] [wɒz; wəz] [bɪlt] [tuː; tə] ['kæri] [ə'raʊnd] [ə; eɪ]['sɜːt(ə)n] [weɪt] [wɪ'ðaʊt] [ˌʌn'djuːs] [streɪn] .
Each **was** **built** **to** **carry** **around** **a** **certain** **weight** **without** **undue** **strain** .
每个 曾是 建造 到 携带 大约 一个 肯定 重量 没有 过度 拉紧 .

它们的设计目的都是为了在不承受过大压力的情况下承载一定的重量。

[ɪf] ['mɪsɪz] . ['plentiəs] [ɪz] [ɪ'nɔːməs] , [hɜː(r); hə(r)]['ɔːrgənz][ɑː(r); ə(r)] ['kæriɪŋ] [ə'raʊnd] [æn; ən]
If **Mrs** . **Plenteous** **is** **enormous** , **her** **organs** **are** **carrying** **around** **an**
如果 太太 . 丰富的 是 巨大的 , 她 器官 是 携带 大约 一个
[ɪ'nɔːməs] [streɪn] .
enormous **strain** .
巨大的 拉紧 .

如果丰腴夫人体型庞大，那么她的器官承受着巨大的压力。

[ðeɪ] [kæn; kən] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] — [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [waɪl] — [ænd; ənd] [ðeɪ] [wɪl] — [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [waɪl] .
They **can** **take** **it** **—** **for** **a** **while** **—** **and** **they** **will** **—** **for** **a** **while** .
他们 能 拿 它 — 为了 一个 尽管 — 和 他们 将要 — 为了 一个 尽管 .

他们可以忍受——暂时忍受——而且他们也确实会忍受——暂时忍受。

[bʌt; bət]['mɪsɪz] . ['plentiəs] [ɪz][nɒt] ['riːəli] ['helθi] , [ʃiːz] [dʒʌst] ['lʌki] — [səʊ][fɑː(r)] . -
But **Mrs** . **Plenteous** **is** **not** **really** **healthy** , **she's** **just** **lucky** **—** **so** **far** . **11**
但 太太 . 丰富的 是 不是 真的 健康 , 她是 只是 幸运的 — 所以 远的 . -

但丰饶夫人其实并不健康，她只是运气好——至少目前是这样。[11]

[doʊnt] [teɪk] ['aʊə(r)] [wɜːd] [fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː]
DON'T **TAKE** **OUR** **WORD** **FOR** **IT**
不 拿 我们的 单词 为了 它

别光听我们说。

[ɑːsk][jɔː(r); jə(r)]['dɒktə(r)] .
Ask **your** **doctor** .
问 你的 医生 .

请咨询您的医生。

[ɑːsk][jɔː(r); jə(r)] [ɪn'ʃʊərəns] ['eɪdʒənt] ([ɪf] [juː; jʊ][kæn; kən] [edʒ] [ɪn][ə; eɪ] [wɜːd]) .
Ask **your** **insurance** **agent** **(** **if** **you** **can** **edge** **in** **a** **word** **)** .
问 你的 保险 代理人 (如果 你 能 边缘 在 一个 单词) .

问问你的保险代理人（如果你能插上一句话的话）。

[ðeɪ] [wɪl] [tel] [juː; jʊ] , [wiː; wi] [θɪŋk] , [ðæt] [ɪkˈsesɪv] [ˈweɪstlaɪn] [tend] [tuː; tə] [gəʊ] [əˈlɒŋ] [wɪð]

They	will	tell	you	,	we	think	,	that	excessive	waistlines	tend	to	go	along	with
他们	将要	告诉	你	,	我们	思考	,	那	过多的	腰线	趋向	到	去	沿着	和

[ʃɔːtə] [ˈlaɪfˌlaɪnz] .

shorter	lifelines	.
较短	生命线	.

我们认为，他们会告诉你，腰围过大往往会导致寿命缩短。

[ˈmedɪk(ə)l] [ˈrekɔːdz] [wɔːn] [ˌjuː ˈes] [ðæt] [ðə; ði] [ˌəʊvəˈweɪt] ([ɔː(r)] [ˌʌndəˈweɪt] ,

Medical	records	warn	us	that	the	overweight	(	or	underweight	,
医疗的	记录	警告	我们	那	这	超重	(	或者	体重过轻	,

医疗记录警告我们，超重（或体重过轻）

[siː] [peɪdʒ] -) [ˈpɜːs(ə)n] [ɪz] [mʌtʃ] [mɔː(r)] [səˈseptəb(ə)l] [tuː; tə] [ˈɪlnəs] [ðæn; ðən] [ðə; ði] [ˈpɜːs(ə)n] [huːz]

see	page	21	)	person	is	much	more	susceptible	to	illness	than	the	person	whose
看	页	-	)	人	是	很多	更多的	易受影响的	到	疾病	比	这	人	谁

[weɪt] [ɪz] [ˈnɔːm(ə)l] .

weight	is	normal	.
重量	是	普通的	.

（见第 21 页）体重正常的人比体重正常的人更容易生病。

[ænd; ənd] [haʊ] [ˈsɜːdʒənz] [ləʊð] [ˈɒpəreɪtɪŋ] [θruː] [ˈleɪəz] [ɒv; əv] [fæt] !

And	how	surgeons	loathe	operating	through	layers	of	fat	!
和	如何	外科医生	厌恶	操作	通过	层	的	胖的	!

外科医生多么讨厌穿过厚厚的脂肪层进行手术啊！

[ænd; ənd] [baɪ] [ðə; ði] [weɪ] , [lʊk] [əˈraʊnd] [juː; jʊ] [æt; ət] [ə; eɪ] [ˈruːmfʊl; ˈrʊmfʊl] [ɒv; əv] [ˈeldəli] [ˈpiːp(ə)l] .

And	by	the	way	,	look	around	you	at	a	roomful	of	elderly	people	.
和	经过	这	方式	,	看	大约	你	在	一个	满屋	的	老年	人们	.

顺便说一句，看看你周围，房间里都是老年人。

[ɑːrnt] [məʊst] [ɒv; əv] [ðem; ðəm] [ˈrɑːðə(r)] [ˈwɪləʊi] ?

Aren't	most	of	them	rather	willowy	?
不是	最多	的	他们	相当	纤细的	?

它们大多数是不是都比较纤细苗条？

[ðə; ði] “ [ɪˈnɔːməs] ” [wʌnz] [left] [ˈɜːli] .

The	“	enormous	”	ones	left	early	.
这	“	巨大的	”	一个	左边	早期的	.

那些“巨型”的家伙们早早就离开了。

[ˈseɪfti] [fɜːst] !

SAFETY	FIRST	!
安全	第一的	!

安全第一！

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [səʊ] [ˈmeni] [ˈtrɪki] [helθ] [ˈkwestʃənz] [ɪnˈvɒlvd] [ɪn] [rɪˈdʊsɪŋ] [ðæt] [wiː; wi] [ɑː(r); ə(r)] [nɒt]

There	are	so	many	tricky	health	questions	involved	in	reducing	that	we	are	not
那里	是	所以	许多	棘手	健康	问题	涉及	在	减少	那	我们	是	不是

[ˈgəʊɪŋ] [tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði] [rɪˌspɒnsəˈbɪləti] [ɒv; əv] [ədˈvaɪzɪŋ] [juː; jʊ] [spəˈsɪfɪkli] [haʊ] [tuː; tə] [duː; də] [ˌaɪ ˈtiː] .

going	to	take	the	responsibility	of	advising	you	specifically	how	to	do	it	.
去	到	拿	这	责任	的	建议	你	具体来说	如何	到	做	它	.

减少吸烟量涉及很多棘手的健康问题，因此我们不承担具体指导您如何进行吸烟量减少的责任。

[wiː; wi] [duː; də] [səˈdʒest] , [haʊˈevə(r)] , [ðæt] [juː; jʊ] : -

We	do	suggest	,	however	,	that	you	:	12
我们	做	建议	,	然而	,	那	你	:	-

不过，我们建议您：12

[wʌn]) [siː] [jɔː(r); jə(r)] [ˈdɒktə(r)] .

1	)	See	your	doctor	.
1	)	看	你的	医生	.

1）去看医生。

[ɪf] [juː; jʊ] ['hævnt] [ə; eɪ]['dɒktə(r)][ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] , [siː] ['sʌmbədi] ['ɛlsɪz] .

If	you	haven't	a	doctor	of	your	own	,	see	somebody	else's	.
如果	你	还没有	一个	医生	的	你的	自己的	,	看	某人	其他人的	.

如果你没有自己的医生，就去看别人的医生。

[hiːl] [biː; bi][glæd][tuː; tə] [bɪ'kʌm] [jɔːz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['ɑːskɪŋ] .

He'll	be	glad	to	become	yours	for	the	asking	.
地狱	是	高兴的	到	变得	你的	为了	这	问	.

只要你开口，他很乐意成为你的。

[hiː; hi] [nəʊz] [mʌtʃ] [mɔː(r)] [ə'baʊt] [juː; jʊ][ðæn; ðən][juː; jʊ][duː; də] ,

He	knows	much	more	about	you	than	you	do	,
他	知道	很多	更多的	关于	你	比	你	做	,

他比你更了解你。

['hævɪŋ] [spent] [ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ɒv; əv] [taɪm] [ænd; ənd] ['mʌni] [tuː; tə] [lɜːn] [ˌaɪ 'tiː] , [wɪtʃ] [juː; jʊ]

having	spent	a	great	deal	of	time	and	money	to	learn	it	,	which	you
拥有	花费	一个	伟大的	交易	的	时间	和	钱	到	学习	它	,	哪个	你

['nevə(r)][dɪd] .

never	did	.
绝不	做过	.

你花费了大量时间和金钱去学习它，而你却从未真正学习过。

[pə'hæps] [æn; ən]['ɔːd(ə)n(ə)ri] [rɪ'dʊsɪŋ] ['daɪət][ɪz][nɒt][fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ] .

Perhaps	an	ordinary	reducing	diet	is	not	for	you	.
也许	一个	普通的	减少	饮食	是	不是	为了	你	.

或许普通的减肥饮食并不适合你。

[pə'hæps] [juː; jʊ][hæv; həv] ['fʌni] [glændz][ɔː(r)][ə; eɪ] ['mesi] [mə'tæbəlɪzəm] ,

Perhaps	you	have	funny	glands	or	a	messy	metabolism	,
也许	你	有	有趣的	腺体	或者	一个	凌乱的	代谢	,

或许你的腺体功能异常，或者新陈代谢紊乱。

[wɪtʃ] [hiː; hi] [wɪl] [dɪ'skʌvə(r)][baɪ]['keəf(ə)l] [tests] [ænd; ənd][ɪk'sperɪm(ə)nts] .

which	he	will	discover	by	careful	tests	and	experiments	.
哪个	他	将要	发现	经过	小心	测试	和	实验	.

他将通过仔细的测试和实验来发现这一点。

[pə'hæps] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][nɒt][æz; əz] [ˌəʊvə'weɪt] [æz; əz][juː; jʊ] [θɪŋk] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] .

Perhaps	you	are	not	as	overweight	as	you	think	you	are	.
也许	你	是	不是	作为	超重	作为	你	思考	你	是	.

或许你并没有自己想象的那么胖。

[ˌtuː'tuː]) [duː; də] [wɒt] [jɔː(r); jə(r)]['dɒktə(r)] [telz] [juː; jʊ] .

2	)	Do	what	your	doctor	tells	you	.
2	)	做	什么	你的	医生	讲述	你	.

2）听从医生的指示。

[ðɪs] [wɪl] [sə'praɪz] [hɪm] ['veri] [mʌtʃ] , [bʌt; bət] [wɪl] ['ɔːlsəʊ] [pliːz] [ænd; ənd]['flætə(r)][hɪm] ,

This	will	surprise	him	very	much	,	but	will	also	please	and	flatter	him	,
这	将要	惊喜	他	非常	很多	,	但	将要	还	请	和	奉承	他	,

这会让他非常惊讶，但也会让他感到高兴和受宠若惊。

[ænd; ənd] [wɪl] [kɔːz] [hɪm][tuː; tə] [wɜːk] [laɪk][mæd][ɒn][jɔː(r); jə(r)] [keɪs] . -

and	will	cause	him	to	work	like	mad	on	your	case	.	13
和	将要	原因	他	到	工作	喜欢	疯狂的	在	你的	案件	.	-

这将促使他拼命处理你的案子。13

[θriː]) [doʊnt] [teɪk] ['eni] [əd'vaɪs][frɒm; frəm][jɔː(r); jə(r)] [frendz] .

3	)	Don't	take	any	advice	from	your	friends	.
3	)	不	拿	任何	建议	从	你的	朋友们	.

3）不要听取朋友的任何建议。

[juː; jʊ] [nəʊ] ['veri] [wel] [ðæt] [juː; jʊ][doʊnt] [ə'griː] [wɪð] [ðeə(r)]['pɒlətɪks] , [ə'pruːv] [ɒv; əv][ðeə(r)][hæts] ,

You	know	very	well	that	you	don't	agree	with	their	politics	,	approve	of	their	hats	,
你	知道	非常	出色地	那	你	不	同意	和	他们的	政治	,	批准	的	他们的	帽子	,

你很清楚你不认同他们的政治观点，也不赞同他们的帽子。

[ɔː(r)][keə(r)] [mʌtʃ] [fɔː(r); fə(r)][ðeə(r)] ['tʃɪldrən] .

or	care	much	for	their	children	.
或者	关心	很多	为了	他们的	孩子们	.

或者不太关心他们的孩子。

[waɪ] [ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ] [trʌst] [ðem; ðəm][ɒn][ə; eɪ]['mætə(r)] [mʌtʃ] [mɔː(r)] ['ɪntɪmət] [ænd; ənd] ['vaɪt(ə)l] ?

Why	should	you	trust	them	on	a	matter	much	more	intimate	and	vital	?
为什么	应该	你	相信	他们	在	一个	事情	很多	更多的	亲密的	和	必不可少的	?

为什么要在如此私密和重要的事情上信任他们?

[fɔːr]) [doʊnt][traɪ] [ʃɔːt] [kʌts] .

4	)	Don't	try	short	cuts	.
4	)	不	尝试	短的	削减	.

4）不要走捷径。

[ˌaɪ 'tiː] [tʊk] [taɪm] [tuː; tə] [pʊt] [ɒn] [ðəʊz] ['ekstrə] [paʊndz] ,

It	took	time	to	put	on	those	extra	pounds	,
它	采取	时间	到	放	在	那些	额外的	磅	,

长出这些额外的体重需要时间。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [teɪk] [taɪm] [tuː; tə] [get] [ðem; ðəm] [ɒf] .

and	it	will	take	time	to	get	them	off	.
和	它	将要	拿	时间	到	得到	他们	离开	.

把它们弄下来需要时间。

[doʊnt][biː; bi] [bi'gail] [baɪ] [sək'ses] ['stɔːriz] [ɒv; əv][fæd]['daɪəts][ɔː(r)] ['slɪmɪŋ] [sɔːlts; sɒlts] .

Don't	be	beguiled	by	success	stories	of	fad	diets	or	slimming	salts	.
不	是	被迷惑	经过	成功	故事	的	时尚	饮食	或者	减肥	盐	.

不要被各种速效减肥法或减肥盐的成功案例所迷惑。

[juː; jʊ] [wɒnt] [tuː; tə] [rɪ'djuːs] [jɔː(r); jə(r)] [weɪt] ['əʊnli] — [nɒt][jɔː(r); jə(r)] [tʃɑːnsiz] [ɒv; əv][laɪf] , ['lɪbəti]

You	want	to	reduce	your	weight	only	—	not	your	chances	of	life	,	liberty
你	想	到	减少	你的	重量	仅有的	—	不是	你的	机会	的	生活	,	自由

[ænd; ənd][ðə; ði] [pə'sjuːt] [ɒv; əv] ['hæpinəs] .

and	the	pursuit	of	happiness	.
和	这	追逐	的	幸福	.

你只想减轻体重——而不是放弃生命、自由和追求幸福的机会。

[ðiːz] ['mædʒɪk]['pəʊʃənz] [meɪ] [biː; bi] ['hɑːmləs] [ɪn][naɪn][keɪsɪz] [aʊt][ɒv; əv][ten] ,

These	magic	potions	may	be	harmless	in	nine	cases	out	of	ten	,
这些	魔法	魔药	可能	是	无害	在	九	案例	出去	的	十	,

这些魔法药水十有八九是无害的。

[bʌt; bət] [ɪts] ['meɪbi] [dʒʌst][jɔː(r); jə(r)] [lʌk] [tuː; tə] [drɔː] ['nʌmbə(r)][ten] ! -

but	it's	maybe	just	your	luck	to	draw	number	ten	!	14
但	它是	或许	只是	你的	运气	到	画	数字	十	!	-

但也许你运气真好，抽到了10号！14

[weə(r)] [duː; də][wiː; wi][gəʊ][frɒm; frəm][hɪə(r)] , [gˈɜːlz] ?

WHERE	DO	WE	GO	FROM	HERE	,	GIRLS	?
在哪里	做	我们	去	从	这里	,	女孩们	?

姑娘们，我们接下来该何去何从?

. . . ['ɪntuː][ðə; ði] ['pæntri] !

.	.	.	into	the	pantry	!
.	.	.	进入	这	食品储藏室	!

.....放进食品储藏室!

[tuː; tə][hɪə(r)][ˌjuː 'es][tɔːk] [ə'baʊt]['daɪəts][juː; jʊ] [mait] [biː; bi] ['θɪŋkɪŋ] [ðæt][wiː; wi] [ˌdɪsə'pruːv] [ɒv; əv]

To	hear	us	talk	about	diets	you	might	be	thinking	that	we	disapprove	of
到	听到	我们	讲话	关于	饮食	你	可能	是	思维	那	我们	不赞成	的

[fuːd] [ɪn]['dʒen(ə)rəl] .

food	in	general	.
食物	在	一般的	.

听我们谈论节食，你可能会认为我们反对一切食物。

[nɒt][səʊ] ; [wiː; wi] [lʌv] [ˌaɪ 'tiː] !

Not	so	;	we	love	it	!
不是	所以	;	我们	爱	它	!

并非如此；我们很喜欢!

[bəuθ][kaɪndz] , [ðə; ði] [prə'tektɪv] [fuːdz] [ænd; ənd][ðə; ði]['enədʒi] [fuːdz] .

Both	kinds	,	the	Protective	Foods	and	the	Energy	Foods	.
两个都	种类	,	这	保护的	食物	和	这	活力	食物	.

两种食物，保护性食物和能量性食物。

[lɪv; laɪv] — [ænd; ənd][ɪn'dʒɔɪ] [laɪf]

LIVE	—	AND	ENJOY	LIFE
居住	—	和	享受	生活

好好生活，享受生活!

[ðə; ði] [prə'tektɪv] [fuːdz] [kiːp] [juː; jʊ][ə'laɪv] .

The	Protective	Foods	keep	you	alive	.
这	保护的	食物	保持	你	活	.

这些保护性食物能让你活下去。

[ðə; ði]['enədʒi] [fuːdz] [kiːp] [juː; jʊ] [ɪn'dʒɔɪɪŋ] [laɪf] .

The	Energy	Foods	keep	you	enjoying	life	.
这	活力	食物	保持	你	享受	生活	.

能量食物让你享受生活。

['enədʒi] [fuːdz] [ɑː(r); ə(r)][laɪk][ðə; ði][gæs][ɪn][jɔː(r); jə(r)][kɑː(r)] ; [ðeɪ] [gɪv] [juː; jʊ][ðə; ði] [kwɪk] [stɑːt] ,

Energy	foods	are	like	the	gas	in	your	car	;	they	give	you	the	quick	start	,
活力	食物	是	喜欢	这	气体	在	你的	车	;	他们	给	你	这	快的	开始	,

能量食物就像汽车里的汽油；它们能让你快速启动。

[ðə; ði]['paʊə(r)][tuː; tə][gəʊ]['pleɪsɪz] , [ðə; ði] [spiːd] [tuː; tə][get][ðeə(r)][fɑːst] .

the	power	to	go	places	,	the	speed	to	get	there	fast	.
这	力量	到	去	地方	,	这	速度	到	得到	那里	快速地	.

拥有去往各地的能力，以及快速到达目的地的速度。

[ɪf] [juːv] ['evə(r)][rʌn] [aʊt][ɒv; əv][gæs][ɒn][ə; eɪ] ['kʌntri] [rəʊd] , [juː; jʊ] [nəʊ] [haʊ] [ɪm'pɔːt(ə)nt]['enədʒi]

If	you've	ever	run	out	of	gas	on	a	country	road	,	you	know	how	important	energy
如果	你已经	曾经	跑步	出去	的	气体	在	一个	国家	路	,	你	知道	如何	重要的	活力

[ɪz] .

is	.
是	.

如果你曾在乡间小路上遇到过汽油耗尽的情况，你就知道能源有多么重要了。

['enədʒi] [fuːdz] [ɑː(r); ə(r)] [dɪ'lɪʃəs] .

Energy	foods	are	delicious	.
活力	食物	是	可口的	.

能量食品美味可口。

[ænd; ənd] ['fætnɪŋ] .

And	fattening	.
和	增肥	.

以及增肥。

[lets] ['bəʊldli]['menʃ(ə)n][ə; eɪ][fjuː] :
Let's boldly mention a few :
我们来吧 大胆地 提到 一个 很少 :

让我们大胆地列举几个例子:

['tʃɒklət] [i'kleə(r)] , [paɪz] , [frentʃ] ['peɪstriz] , ['grɪdl] [keɪks] , ['ʃɔːtkeɪk] , [rɪtʃ] ['sæləd] ['dresɪŋz] —
Chocolate eclairs , pies , French pastries , griddle cakes , shortcake , rich salad dressings —
巧克力 泡芙 , 馅饼 , 法语 糕点 , 烤盘 蛋糕 , 草莓蛋糕 , 富有的 沙拉 敷料 —
['jʌmi] ! -
yummy ! 15
美味 ! -

巧克力泡芙、馅饼、法式糕点、煎饼、酥饼、浓郁的沙拉酱——真好吃！15

[ɪf] [juː; jʊ] [wʊd] [rɪ'djuːs] [jɔː'self] , [rɪ'djuːs] [ðem; ðəm][fɜːst] !
If you would reduce yourself , reduce them first !
如果 你 会 减少 你自己 , 减少 他们 第一的 !

如果你想减少自己的开支，那就先减少别人的开支!

[ɒv; əv] [kɔːs] ,
Of course ,
的 课程 ,

当然,

[ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)]['ʌðə(r)] ['enədʒi] [fuːdz] [wɪ'ðaʊt] [səʊ] [mʌtʃ] ['glæmə(r)][bʌt; bət] [wɪð] [mɔː(r)] ['ɒnɪst]
there are other Energy Foods without so much glamor but with more honest
那里 是 其他 活力 食物 没有 所以 很多 魅力 但 和 更多的 诚实的
['gʊdnəs] ([ænd; ənd] [les] [fæt]) .
goodness (and less fat) .
善良 (和 较少的 胖的) .

还有一些能量食品，虽然没有那么吸引眼球，但却更健康（而且脂肪含量更低）。

[wiː; wi][rɪ'fɜː(r)][tuː; tə] [sʌtʃ] [frendz] [ɒv; əv][hjuː'mænəti][æz; əz] [bred] [ænd; ənd][pə'teɪtəʊz] .
We refer to such friends of humanity as bread and potatoes .
我们 参考 到 这样的 朋友们 的 人类 作为 面包 和 土豆 .

我们把这些人类的朋友比作面包和土豆。

[dəʊnt] [siː] [tuː] [mʌtʃ] [ɒv; əv][ðem; ðəm] , [bʌt; bət][dəʊnt][snʌb] [ðem; ðəm] [ɪn'taɪəli] .
Don't see too much of them , but don't snub them entirely .
不 看 也 很多 的 他们 , 但 不 冷落 他们 完全 .

不要经常见到他们，但也不要完全冷落他们。

[ænd; ənd] [wen'evə(r)] [juː; jʊ] [rɪ'djuːs] ['eni] [ɒv; əv][ðə; ði] ['enədʒi] [fuːdz] ,
And whenever you reduce any of the Energy Foods ,
和 每当 你 减少 任何 的 这 活力 食物 ,

每当你减少任何一种能量食物的摄入量时,

[biː; bi][ʃʊə(r)][tuː; tə][pʊt][ɪn][ðeə(r)]['pleɪsɪz][mɔː(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [prə'tektɪv] [fuːdz] .
be sure to put in their places more of the Protective Foods .
是 当然 到 放 在 他们的 地方 更多的 的 这 保护的 食物 .

务必在它们的位置上放置更多保护性食物。

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [prə'tektɪv] [fuːdz] [ɑː(r); ə(r)][laɪk][ðə; ði] [breɪks] [ɒn][jɔː(r); jə(r)][kɑː(r)] .
For the Protective Foods are like the brakes on your car .
为了 这 保护的 食物 是 喜欢 这 刹车 在 你的 车 .

保护性食物就像汽车的刹车片一样。

[ðeɪ] [kiːp] [juː; jʊ][aʊt][ɒv; əv]['trʌb(ə)l] .
They keep you out of trouble .
他们 保持 你 出去 的 麻烦 .

它们能让你远离麻烦。

[ðeɪ] [bɪld] [ʌp][jɔː(r); jə(r)] [blʌd] [baɪ] ['brɪŋɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] ['mɪnərəlz] [ænd; ənd] ['vɪtəmɪnz] .

They	build	up	your	blood	by	bringing	it	minerals	and	vitamins	.
他们	建造	向上	你的	血	经过	带来	它	矿物	和	维生素	.

它们通过为血液提供矿物质和维生素来增强血液。

[ðeɪ] [help] [juː; jʊ] [rɪ'pel] [k'əʊldz] [ænd; ənd] ['ʌðə(r)] [wɜːs] [θɪŋz] ([ɪf] [ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['eni] [wɜːs] [θɪŋz]) .

They	help	you	repel	colds	and	other	worse	things	(	if	there	are	any	worse	things	)	.
他们	帮助	你	击退	感冒	和	其他	更糟	事物	(	如果	那里	是	任何	更糟	事物	)	.

它们能帮助你抵御感冒和其他更糟糕的疾病（如果有更糟糕的疾病的话）。

[wiː; wi] [kæn; kən] [kən'siːl] [frɒm; frəm] [juː; jʊ] [nəʊ] [lɒŋgə(r)] [ðə; ði] [fækt] [ðæt] [ðiːz] [gʊd] , [rɪ'laɪəb(ə)l] ,

We	can	conceal	from	you	no	longer	the	fact	that	these	good	,	reliable	,
我们	能	隐藏	从	你	不	更长	这	事实	那	这些	好的	,	可靠的	,

我们再也无法向你隐瞒这些优秀、可靠的、

['teɪsti] [ænd; ənd] [helθ] ['bɪldɪŋ] [fuːdz] [ɪn'kluːd] : -

tasty	and	health	building	foods	include	:	16
可口	和	健康	建筑	食物	包括	:	-

美味又有益健康的食物包括：16

[mɪlk] — ['vedʒtəb(ə)lz] — [fruːts] — [egz] — [miːt] — [tʃiːz]

MILK	—	VEGETABLES	—	FRUITS	—	EGGS	—	MEAT	—	CHEESE
牛奶	—	蔬菜	—	水果	—	鸡蛋	—	肉	—	奶酪

牛奶—蔬菜—水果—鸡蛋—肉类—奶酪

[wɒt'evə(r)] [juː; jʊ] [weɪ] , [juː; jʊ] [niːd] [bəuθ] [kaɪndz] [ɒv; əv] [fuːd] .

Whatever	you	weigh	,	you	need	both	kinds	of	food	.
任何	你	称重	,	你	需要	两个都	种类	的	食物	.

无论你的体重是多少，你都需要这两种食物。

[səʊ] [doʊnt] [gəʊ] ['kʌtɪŋ] [aʊt] [ɔːl] ['enədʒi] [fuːdz] [ænd; ənd] [ðen] , [wen] [juː; jʊ] [get] [tuː; tə] ['fiːlɪŋ] ['druːpi] ,

So	don't	go	cutting	out	all	energy	foods	and	then	,	when	you	get	to	feeling	droopy	,
所以	不	去	切割	出去	全部	活力	食物	和	然后	,	什么时候	你	得到	到	感觉	下垂的	,

所以不要完全戒掉所有高能量食物，然后当你感到疲倦乏力时，

[seɪ] [wiː; wi] [təʊld] [juː; jʊ] [tuː; tə] [duː; də] [ˌaɪ 'tiː] .

say	we	told	you	to	do	it	.
说	我们	讲述	你	到	做	它	.

就说是我们让你这么做的。

[wiː; wi] ['nevə(r)] [dɪd] .

WE	NEVER	DID	.
我们	绝不	做过	.

我们从未这样做过。

[dɪd] ['sʌmbədi] [seɪ] “ [mɪlk] ” ?

DID	SOMEBODY	SAY	“	MILK	”	?
做过	某人	说	“	牛奶	”	?

有人说“牛奶”吗?

[æt; ət] [ðɪs] [pɔɪnt] [sʌm; səm] ['pjuːp(ə)l] [ɪz] [ʃʊə(r)] [tuː; tə] [reɪz] [hɜː(r); hə(r)] [hænd] [ænd; ənd] [ɑːsk] ,

At	this	point	some	pupil	is	sure	to	raise	her	hand	and	ask	,
在	这	观点	一些	瞳孔	是	当然	到	增加	她	手	和	问	,

这时肯定会有学生举手提问：

“ [əʊ] , [bʌt; bət]['ɪz(ə)nt][mɪlk] ['terəbli] ['fætnɪŋ] ?
“ Oh , but isn't milk terribly fattening ?
“ 哦 , 但 不是 牛奶 可怕 增肥 ?

“哦，但是牛奶不是很容易让人发胖吗？”

” [nəʊ] , ['gwendəlɪn] , [ˌaɪ 'tiː]['ɪz(ə)nt] .
” No , Gwendolyn , it isn't .
” 不 , 格温多琳 , 它 不是 .

”不，格温多琳，不是这样的。”

[mɪlk] [gets] [ɪts] [tʃiːf] [feɪm] [frɒm; frəm]['kælsiəm] .
Milk gets its chief fame from calcium .
牛奶 获得 它是 首席 名声 从 钙 .

牛奶最出名的是它所含的钙。

['kælsiəm] [meɪ] [saʊnd] [laɪk][ə; eɪ] ['prɪti] [dʌl] ['mɪnərəl] , [bʌt; bət] [bɪ'liːv] [ˌjuː 'es] , [ɪts] [wɜːθ] [ɪts] [weɪt]
Calcium may sound like a pretty dull mineral , but believe us , it's worth its weight
钙 可能 声音 喜欢 一个 漂亮的 乏味的 矿物 , 但 相信 我们 , 它是 值得 它是 重量
[ɪn][gəʊld] .
in gold .
在 金子 .

钙听起来可能是一种很普通的矿物，但相信我们，它的价值堪比黄金。

[ɪn][fækt] , [ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv] ['plenti] [ɒv; əv]['kælsiəm][ɪn][jɔː(r); jə(r)] [tiːθ] , [juː; jʊ][woʊnt] [niːd] [səʊ]
In fact , if you have plenty of calcium in your teeth , you won't need so
在 事实 , 如果 你 有 很多 的 钙 在 你的 牙齿 , 你 惯于 需要 所以
[mʌtʃ] [gəʊld] .
much gold .
很多 金子 .

事实上，如果你的牙齿里有足够的钙，你就不需要那么多黄金。

[æz; əz][fɔː(r); fə(r)] [bəʊnz] , they17
As for bones , they17
作为 为了 骨头 , they17

至于骨骼，它们17

[ɑː(r); ə(r)] [fʊl] [ɒv; əv]['kælsiəm] , [ɔː(r)][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] .
are full of calcium , or should be .
是 满的 的 钙 , 或者 应该 是 .

它们富含钙质，或者应该富含钙质。

[mɪlk]['ɔːlsəʊ] [kən'teɪnz] ['sevrəl] ['vɪtəmɪnz] [ænd; ənd][ə; eɪ]['dʌz(ə)n][ɔː(r)][səʊ]['ʌðə(r)] ['mɪnərəlz] .
Milk also contains several vitamins and a dozen or so other minerals .
牛奶 还 包含 一些 维生素 和 一个 打 或者 所以 其他 矿物 .

牛奶还含有多种维生素和十几种其他矿物质。

[ɪn][fækt] , [mɪlk] [ɪz][ə; eɪ] ['mɪnərəl] [maɪn] ([ænd; ənd] [jɔːz] , [tuː] , [sɪns] [ðeəz; ðəz] ['plenti] [fɔː(r); fə(r)]
In fact , milk is a mineral mine (and yours , too , since there's plenty for
在 事实 , 牛奶 是 一个 矿物 矿 (和 你的 , 也 , 自从 有 很多 为了
[bəuθ][ɒv; əv][juː 'es]) .
both of us) .
两个都 的 我们) .

事实上，牛奶是一座矿物矿（也是你的矿，因为足够我们俩享用）。

[mɔːr'əʊvə(r)] , [mɪlk] [ɪz] [rɪtʃ] [ɪn]['proʊtiːnz] .
Moreover , milk is rich in proteins .
而且 , 牛奶 是 富有的 在 蛋白质 .

此外，牛奶富含蛋白质。

[ænd; ənd]['proʊtiːnz][ɑː(r); ə(r)][ðə; ði][mə'tɪəriəl][frɒm; frəm] [wɪtʃ] [jɔː(r); jə(r)] ['mʌs(ə)lz] [ɑː(r); ə(r)] [meɪd] .
And proteins are the material from which your muscles are made .
和 蛋白质 是 这 材料 从 哪个 你的 肌肉 是 制成 .

蛋白质是构成肌肉的物质。

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv][nəʊ]['mʌs(ə)lz][tuː; tə] [spiːk] [ɒv; əv] ,
If you have no muscles to speak of ,
如果 你 有 不 肌肉 到 说话 的 ,

如果你几乎没有肌肉，

[pliːz] [kən'sɪdə(r)] [ðæt] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] ['spiːkɪŋ] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] ['hʌzbəndz] ['mʌs(ə)lz] .
please consider that we are speaking of your husband's muscles .
请 考虑 那 我们 是 请讲 的 你的 丈夫的 肌肉 .

请注意，我们说的是你丈夫的肌肉。

([ɪf] [hiː; hi][hæz; həz] [nʌn] , [wiː; wi][hæv; həv][dʒʌst] [biːn] ['weɪstɪŋ] ['aʊə(r)][taɪm] .)
(If he has none , we have just been wasting our time .)
(如果 他 有 没有任何 , 我们 有 只是 到过 浪费 我们的 时间 .)

（如果他没有，那我们岂不是白费力气了？）

['beɪbi] [tɔːk]
BABY TALK
婴儿 讲话

婴儿语

[sʌm; səm]['piːp(ə)l] [siːm] [tuː; tə] [θɪŋk] [ðæt] [mɪlk][ɪz][fɔː(r); fə(r)] ['beɪbiz] ['əʊnli] .
Some people seem to think that milk is for babies only .
一些 人们 似乎 到 思考 那 牛奶 是 为了 婴儿 仅有的 .

有些人似乎认为牛奶只适合婴儿喝。

[juː; jʊ] [maɪt] [dʒʌst][æz; əz] [wel] [seɪ] [ðæt] [bɑːθs] [ɑː(r); ə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['beɪbiz] ['əʊnli] .
You might just as well say that baths are for babies only .
你 可能 只是 作为 出色地 说 那 浴室 是 为了 婴儿 仅有的 .

你这话岂不是等于说洗澡只适合婴儿吗?

[ɔː(r)] [lʌv] , [ɔː(r)] ['petɪŋ] .
Or love , or petting .
或者 爱 , 或者 抚摸 .

或者爱抚，或者抚摸。

[nəʊ][wʌn]['evə(r)] [ˌaʊt'grəʊ] [ðə; ði] [niːd] [fɔː(r); fə(r)][mɪlk] ([ɔː(r)][bɑːθs][ɔː(r)] [lʌv] [ɔː(r)] ['petɪŋ]) .
No one ever outgrows the need for milk (or baths or love or petting) .
不 一 曾经 长大后不再适用 这 需要 为了 牛奶 (或者 浴室 或者 爱 或者 抚摸) .

没有人会不再需要牛奶（或洗澡、爱抚或抚摸）。

[nəʊ]['ʌðə(r)] [fuːd] [wɪl] [duː; də][æz; əz] [mʌtʃ] [tuː; tə] [meɪn'teɪn] [helθ] [θruː'aʊt] [laɪf] . -
No other food will do as much to maintain health throughout life . 18
不 其他 食物 将要 做 作为 很多 到 维持 健康 自始至终 生活 . -

没有其他食物能像它一样对维持终生健康起到如此重要的作用。18

[waɪ] , [ðɪs] ['ɪz(ə)nt][bæd] !
Why , THIS Isn't Bad !
为什么 , 这 不是 坏的 !

这其实还不错!

[tuː; tə] [pruːv] [ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən]['daɪət][ænd; ənd][laɪk][ˌaɪ 'tiː] , [hɪə(r)][ɪz][ə; eɪ]['sɑːmp(ə)l][ɒv; əv][ə; eɪ]
To prove that you can diet and like it , here is a sample of a
到 证明 那 你 能 饮食 和 喜欢 它 , 这里 是 一个 样本 的 一个
[dɪ'lɪʃəs] — [bʌt; bət] [dɪ'skriːt] — ['menjuː] .
delicious — but discreet — menu .
可口的 — 但 慎重 — 菜单 .

为了证明你可以节食并且喜欢节食，这里有一份美味但又不失健康饮食的菜单示例。

[biː; bi] ['gaɪdɪd] [ɪn] [kˈwɒntɪtɪz] [baɪ][jɔː(r); jə(r)] ['kæləri] [niːdz] .
Be guided in quantities by your calorie needs .
是 引导 在 数量 经过 你的 卡路里 需求 .

摄入量应根据你的卡路里需求来决定。

[siː] [peɪdʒ] - .
See page 20 .
看 页 - .

参见第20页。

([fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][nɒt] - ['veri] - ['æktɪv] , [rɪ'dʊsɪŋ] ['daɪəts]['ævərɪdʒ][wʌn] , - [tuː; tə][wʌn] , -
(For the not - very - active , reducing diets average 1 , 400 to 1 , 500
(为了 这 不是 - 非常 - 积极的 , 减少 饮食 平均的 1 , - 到 1 , -
['kæləriz] [ə; eɪ] [deɪ] .)
calories a day .)
卡路里 一个 天 .)

（对于不太活跃的人来说，减脂饮食平均每天摄入1400至1500卡路里。）

['brekfəst]
Breakfast
早餐

早餐

[slaɪst] ['ɒrɪndʒ]
Sliced Orange
切片 橙子

橙片

[pəʊtʃt] [eg]
Poached Egg
偷猎 蛋

水煮蛋

['bʌtəd] [təʊst]
Buttered Toast
涂黄油的 吐司

涂黄油的吐司

[mɪlk]
Milk
牛奶

牛奶

['kɒfi] [ɔː(r)] [tiː]
Coffee or Tea
咖啡 或者 茶

咖啡或茶

['lʌntʃən]
Luncheon
午餐

午餐

['əʊpən] - [feɪs] [grɪld] [tʃiːz] ['sænwɪtʃ]
Open - face Grilled Cheese Sandwich
打开 - 脸 烤 奶酪 三明治

开放式烤奶酪三明治

[tə'mɑːtəʊ]
Tomato
番茄

番茄

['kæbɪdʒ] [slɔː]
Cabbage Slaw
卷心菜 凉拌卷心菜

卷心菜沙拉

[fruːt] [kʌp]
Fruit **Cup**
水果 杯子

水果杯

[mɪlk]
Milk
牛奶

牛奶

['dɪnə(r)]
Dinner
晚餐

晚餐

[brɔɪld] [fɪʃ] [ɔː(r)] [steɪk]
Broiled **Fish** **or** **Steak**
烤制 鱼 或者 牛排

烤鱼或牛排

[griːn] [biːnz]
Green **Beans**
绿色的 豆子

绿豆

[ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n]['sæləd] , ['lemən] [dʒuːs]
Combination **Salad** **,** **Lemon** **Juice**
组合 沙拉 , 柠檬 汁

什锦沙拉，柠檬汁

[bred] [ænd; ənd]['bʌtə(r)]
Bread **and** **Butter**
面包 和 黄油

面包和黄油

[aɪs] [kriːm]
Ice **Cream**
冰 奶油

冰淇淋

['ævərɪdʒ] [s'ɜːvɪŋz] .
Average **servings** **.**
平均的 份量 .

平均份量。

[siː] ['peɪdʒɪz] - [tuː; tə] - .
See **pages** **30** **to** **35** **.**
看 页面 - 到 - .

参见第30至35页。

['kæləriz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [deɪ] — [wʌn] , - [tuː; tə][wʌn] , - . -
Calories **for** **the** **day** **—** **1** **,** **450** **to** **1** **,** **500** **.** **19**
卡路里 为了 这 天 — 1 , - 到 1 , - . -

每日卡路里摄入量——1450至1500.19

[kən'sɜːnɪŋ] ['kæləriz]
CONCERNING **CALORIES**
有关 卡路里

关于卡路里

[juː; jʊ] ['prɒbəbli] [nəʊ] [ə'baʊt] ['kæləriz] .
You **probably** **know** **about** **calories** **.**
你 大概 知道 关于 卡路里 .

你可能了解卡路里。

[ðeəz; ðəz] [biːn] [ə; eɪ][lɒt][ɒv; əv] [tɔːk] [ə'baʊt][ðem; ðəm] .

There's	been	a	lot	of	talk	about	them	.
有	到过	一个	很多	的	讲话	关于	他们	.

关于他们的讨论很多。

[ɪn] [keɪs] , [haʊ'evə(r)] , [juː; jʊ] [stɪl] [kən'fjuːz] [ðem; ðəm] [wɪð] ['vɪtəmɪnz] ,

In	case	,	however	,	you	still	confuse	them	with	vitamins	,
在	案件	,	然而	,	你	仍然	迷惑	他们	和	维生素	,

但万一你仍然把它们和维生素混淆了，

[wiː; wi] [pɔɪnt] [aʊt] [ðæt] [ə; eɪ] ['kæləri] [ɪz] ['sɪmpli] [ə; eɪ]['rɑːðə(r)][naɪs] [wɜːd] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['meʒəmənt]

we	point	out	that	a	calorie	is	simply	a	rather	nice	word	for	a	measurement
我们	观点	出去	那	一个	卡路里	是	简单地	一个	相当	好的	单词	为了	一个	测量

[ɒv; əv] ['enədʒi] .

of	energy	.
的	活力	.

我们指出，卡路里只是能量计量单位的一个比较委婉的说法。

[ɪf] [juː; jʊ] [weɪ] [tuː] [mʌtʃ] ,

If	you	weigh	too	much	,
如果	你	称重	也	很多	,

如果你体重过重，

[juː; jʊ] [ɑːrnt] ['juːzɪŋ] [ʌp] ['kæləriz] [æz; əz][fɑːst][æz; əz][juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['teɪkɪŋ] [ðem; ðəm][ɪn] .

you	aren't	using	up	calories	as	fast	as	you	are	taking	them	in	.
你	不是	使用	向上	卡路里	作为	快速地	作为	你	是	采取	他们	在	.

你消耗卡路里的速度没有摄入卡路里的速度快。

[ɪn] [keɪs] [juː; jʊ][hæv; həv] [vau] [tuː; tə] ['kæri] [ðɪs] ['bʊklət] [ə'raʊnd] [wɪð] [juː; jʊ] [ʌn'tɪl] [juː; jʊ][hæv; həv]

In	case	you	have	vowed	to	carry	this	booklet	around	with	you	until	you	have
在	案件	你	有	发誓	到	携带	这	小册子	大约	和	你	直到	你	有

[lɒst] [sʌtʃ] [ænd; ənd] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['nʌmbə(r)][ɒv; əv] [paʊndz] — [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [mait] [biː; bi][ə; eɪ] [gʊd]

lost	such	and	such	a	number	of	pounds	—	and	it	might	be	a	good
丢失的	这样的	和	这样的	一个	数字	的	磅	—	和	它	可能	是	一个	好的

[aɪ'dɪə] — [wiː; wi][hæv; həv] [gɒn] [tuː; tə][kən'sɪdərəb(ə)l][peɪnz][tuː; tə] [meɪk] ['lɪsts][ɒv; əv] [fuːdz] [wɪð] [ðə; ði]

idea	—	we	have	gone	to	considerable	pains	to	make	lists	of	foods	with	the
主意	—	我们	有	已消失	到	大量	疼痛	到	制作	列表	的	食物	和	这

['nʌmbə(r)][ɒv; əv] ['kæləriz] [ɪn] [iːtʃ] .

number	of	calories	in	each	.
数字	的	卡路里	在	每个	.

如果您发誓要随身携带这本小册子，直到减掉多少磅体重为止——这可能是一个好主意——我们已经费了相当大的劲列出了各种食物及其卡路里含量。

[wiː; wi][hæv; həv][nɒt] ['kaʊntɪd] [ðiːz] ['kæləriz] ['pɜːsənəli] , [bʌt; bət] ['sʌmbədi] [wɪð] ['betə(r)] [aɪz]

We	have	not	counted	these	calories	personally	,	but	somebody	with	better	eyes
我们	有	不是	计数	这些	卡路里	亲自	,	但	某人	和	更好的	眼睛

[ðæn; ðən]['aʊəz][hæz; həz] ,

than	ours	has	,
比	我们的	有	,

我们本人没有计算过这些卡路里，但有比我们眼力更好的人计算过。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [meɪ] [rɪ'laɪ][ɒn][hɪz; ɪz] [kaʊnt] .

and	you	may	rely	on	his	count	.
和	你	可能	依靠	在	他的	数数	.

你可以相信他的统计结果。

([siː] ['peɪdʒɪz] - [tuː; tə] - .) -

(	See	pages	30	to	35	.	)	20
(	看	页面	-	到	-	.	)	-

（参见第30至35页。）20

[wɜːdz] [tuː; tə] ['leɪdɪz] [ɒv; əv] [wɪl] ['paʊə(r)]
WORDS **TO** **LADIES** **OF** **WILL** **POWER**
字 到 女士们 的 将要 力量

致意志坚强的女士们

[ɪf] [juː; jʊ] [niːd] [tuː; tə] [rɪ'djuːs] ,
If **you** **need** **to** **reduce** **,**
如果 你 需要 到 减少 ,

如果需要减少，

[teɪk] [jɔː(r); jə(r)] [ɪk'ses] [weɪt] [ɒf] ['grædʒuəli] ([nəʊ][mɔː(r)][ðæn; ðən][wʌn][tuː; tə][ˌtuː'tuː] [paʊndz]
take **your** **excess** **weight** **off** **gradually** **(** **no** **more** **than** **1** **to** **2** **pounds**
拿 你的 过量的 重量 离开 逐步地 (不 更多的 比 1 到 2 磅
['wiːkli]) [baɪ] ['kʌtɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] ['kæləriz] ['evri] [deɪ] .
weekly **)** **by** **cutting** **your** **calories** **every** **day** **.**
每周) 经过 切割 你的 卡路里 每一个 天 .

通过每天减少卡路里摄入量，逐渐减掉多余的体重（每周不超过 1 到 2 磅）。

[traɪ] ['iːtɪŋ] - [tuː; tə][wʌn] ,
Try **eating** **500** **to** **1** **,**
尝试 吃 - 到 1 ,

尝试吃 500 比 1 的食物，

- ['kæləriz] [les] ['deɪli] [ʌn'tɪl][juː; jʊ][dɪ'skʌvə(r)] [wɒt] [ˌaɪ 'tiː] [teɪks] [tuː; tə] [luːz] [ðə; ðɪ][dɪ'zaɪəd] [ə'maʊnt] .
000 **calories** **less** **daily** **until** **you** **discover** **what** **it** **takes** **to** **lose** **the** **desired** **amount** **.**
- 卡路里 较少的 日常的 直到 你 发现 什么 它 需要 到 失去 这 想要的 数量 .

每天减少摄入 000 卡路里，直到你找到减掉理想体重的方法。

[pɪk] [jɔː(r); jə(r)] ['kæləriz] [tuː; tə] [rɪ'djuːs] [jɔː(r); jə(r)] [weɪt] , [nɒt][jɔː(r); jə(r)] [ˌdɪspə'zɪʃn] .
Pick **your** **calories** **to** **reduce** **your** **weight** **,** **not** **your** **disposition** **.**
挑选 你的 卡路里 到 减少 你的 重量 , 不是 你的 处置 .

选择摄入的卡路里来减轻体重，而不是改变你的性格。

[wen] [juː; jʊ] [riːtʃ] [ðə; ðɪ] [weɪt] [æt; ət] [wɪtʃ] [juː; jʊ] [fiːl] [best][ænd; ənd] [lʊk] [best] ,
When **you** **reach** **the** **weight** **at** **which** **you** **feel** **best** **and** **look** **best** **,**
什么时候 你 抵达 这 重量 在 哪个 你 感觉 最好的 和 看 最好的 ,

当你达到感觉最佳、外形最佳的体重时，

[doʊnt][get] ['wɒbli] [ɪn] [wɪl] ['paʊə(r)][ɔː(r)] ['keələs] [ɪn] ['iːtɪŋ] .
don't **get** **wobbly** **in** **will** **power** **or** **careless** **in** **eating** **.**
不 得到 摇摇晃晃 在 将要 力量 或者 粗心 在 吃 .

不要意志力动摇，也不要饮食不节制。

[ðɪs] [meɪ] [teɪk] [sʌm; səm] ['fɪgjər] , [bʌt; bət][rɪ'membə(r)] , [ðɪs] ['bʊklət] [ɪz][ɔːl] [ə'baʊt] ['fɪgəz] ['enihaʊ]
This **may** **take** **some** **figuring** **,** **but** **remember** **,** **this** **booklet** **is** **all** **about** **figures** **anyhow**
这 可能 拿 一些 计算 , 但 记住 , 这 小册子 是 全部 关于 数据 无论如何
.
:
.

这可能需要一些时间来理解，但请记住，这本小册子的内容本来就是关于数字的。

[θæŋk] [juː; jʊ][fɔː(r); fə(r)]['gəʊɪŋ][ɔːl] [ðɪs] [weɪ] [wɪð] [ˌjuː 'es] .
THANK **YOU** **for** **going** **all** **this** **way** **with** **us** **.**
感谢 你 为了 去 全部 这 方式 和 我们 .

感谢你们一路陪伴我们。

[wiː; wi] [həʊp] [ðæt] [jʊl] [faɪnd][ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz] [wel] [wɜːθ] [ðə; ðɪ] [taɪm] .
We **hope** **that** **you'll** **find** **it** **was** **well** **worth** **the** **time** **.**
我们 希望 那 你会 寻找 它 曾是 出色地 值得 这 时间 .

我们希望您觉得这非常值得。

[ɪf] [wiː; wi]['evə(r)] [miːt] [juː; jʊ] [feɪs] [tuː; tə] [feɪs] [wiːl; wil] ['prɒbəbli] [ɪk'skleɪm] , “ ['dɑːlɪŋ] , [haʊ] [wel]
If **we** **ever** **meet** **you** **face** **to** **face** **we'll** **probably** **exclaim** **,** **“** **Darling** **,** **how** **WELL**
如果 我们 曾经 见面 你 脸 到 脸 出色地 大概 惊叹 , “ 亲爱的 , 如何 出色地
[juː; jʊ] [lʊk] !
you **look** **!**
你 看 !

如果我们有机会与你面对面见面，我们可能会惊呼：“亲爱的，你看起来真漂亮！”

['hævnt] [juː; jʊ] [lɒst] [sʌm; səm] [weɪt] ? ” -
Haven't **you** **lost** **some** **weight** **?** **”** **21**
还没有 你 丢失的 一些 重量 ? ” -

你不是瘦了一些吗？21

[ʌp] [ðə; ði] [skeɪl]
UP **THE** **SCALE**
向上 这 规模

提高规模

[ðə; ði] [nekst] [fjuː] ['peɪdʒɪz] [ɑː(r); ə(r)] ['rɪt(ə)n] [ɒn] [æn; ən] [ə'sendɪŋ] [skeɪl] [fɔː(r); fə(r)] [ðəʊz] [huː] [wɒnt]
The **next** **few** **pages** **are** **written** **on** **an** **ascending** **scale** **for** **those** **who** **want**
这 下一个 很少 页面 是 书面 在 一个 上升 规模 为了 那些 WHO 想
[tuː; tə] [gəʊ] [ʌp] ,
to **go** **up** **,**
到 去 向上 ,

接下来的几页内容是按升序排列的，供那些想往上阅读的人参考。

[ʌp] , [ʌp] [tuː; tə] [pɑː(r)] :
up **,** **UP** **to** **Par** **:**
向上 , 向上 到 帕尔 :

向上，达到标准：

[pɑː(r)] [ɪn] [vaɪ'tæləti]
Par **in** **vitality**
帕尔 在 活力

活力平平

[pɑː(r)] [ɪn] ['enədʒi]
Par **in** **energy**
帕尔 在 活力

能量

[pɑː(r)] [ɪn] [gʊd] [lʊks]
Par **in** **good** **looks**
帕尔 在 好的 看起来

相貌出众

[wiː; wi] [spəʊk] ['prɪti] ['stɜːnli] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['sɜːt(ə)n] ['mɪsɪz] . ['plentiəs] .
We **spoke** **pretty** **sternly** **to** **a** **certain** **Mrs** **.** **Plenteous** **.**
我们 辐 漂亮的 严厉地 到 一个 肯定 太太 . 丰富的 .

我们严厉地训斥了一位名叫普伦蒂厄斯的女士。

[naʊ] [let] [ˌjuː 'es] [gɪv] [θɔːt] [tuː; tə] ['mɪsɪz] . ['plentiəs] - ['sɪstə(r)] - ['ʌndə(r)] - [ðə; ði] - [skɪn] - [ænd; ənd]
Now **let** **us** **give** **thought** **to** **Mrs** **.** **Plenteous** **'** **sister** **-** **under** **-** **the** **-** **skin** **-** **and**
现在 让 我们 给 想法 到 太太 . 丰富的 - 姐姐 - 在下面 - 这 - 皮肤 - 和
- [bəʊnz] , [mɪs] [gɔːnt] .
- **bones** **,** **Miss** **Gaunt** **.**
- 骨头 , 错过 高特 .

现在让我们来想想普伦蒂厄斯太太皮包骨头下的妹妹——高特小姐。

[fɔː(r); fə(r)] [mʌnθs] [mɪs] [gɔːnts] [ˌəʊvəˈstʌft] [frendz] [meɪ] [hæv; həv] [fɔːn] [ɒn][hɜː(r); hə(r)]['fɪgə(r)] :

For	months	Miss	Gaunt's	overstuffed	friends	may	have	fawned	on	her	figure	:
为了	几个月	错过	高特	塞得太满	朋友们	可能	有	谄媚	在	她	数字	:

-

22

-

几个月来，高特小姐那些身材臃肿的朋友们可能一直在对她的身材赞不绝口：22

“ [jʊr; jər][səʊ]['slendə(r)] , [maɪ][dɪə(r)] !

“	You're	so	slender	,	my	dear	!
“	你是	所以	苗条	,	我的	亲爱的	!

“亲爱的，你真苗条！”

” [naʊ] “ ['slendə(r)] ” [ɪz] [ɪn'diːd] [ə; eɪ] ['flætərɪŋ] [wɜːd] .

”	Now	“	slender	”	is	indeed	a	flattering	word	.
”	现在	“	苗条	”	是	的确	一个	奉承	单词	.

“苗条的确是一个褒义词。”

[bʌt; bət] ['eni] [gʊd] ['dɪkʃən(ə)ri] [wɪl] [lɪst][sʌm; səm]['sɪnɪstə(r)] ['sɪnənɪmz] : [speə(r)] , [læŋk] , ['skɪni] , ['skrɔːni] ,

But	any	good	dictionary	will	list	some	sinister	synonyms	:	spare	,	lank	,	skinny	,	scrawny	,
但	任何	好的	字典	将要	列表	一些	险恶	同义词	:	空闲的	,	空白	,	瘦骨嶙峋的	,	瘦弱的	,

但任何一本好的词典都会列出一些不祥的同义词：瘦弱的、瘦长的、骨瘦如柴的、骨瘦如柴的。

['skrægli] , [ænd; ənd] ['spɪndli] , [tuː; tə] [neɪm] [ə; eɪ] [fjuː] .

scraggly	,	and	spindly	,	to	name	a	few	.
稀疏的	,	和	细长的	,	到	姓名	一个	很少	.

例如，稀疏、细长等等。

[sʌm; səm] [deɪ] [ðə; ðɪ] [rɪ'mɑːk] [wɪl] [biː; bi] : “ [jʊr; jər][səʊ][skɪn] — [ɜː(r)] — ['slendə(r)] , [maɪ][dɪə(r)] !

Some	day	the	remark	will	be	:	“	You're	so	skin	—	er	—	slender	,	my	dear	!
一些	天	这	评论	将要	是	:	“	你是	所以	皮肤	—	呃	—	苗条	,	我的	亲爱的	!

总有一天，人们会这样评价你：“亲爱的，你真是太苗条了！”

” — [ænd; ənd] [mɪs] [gɔːnt] [wɪl] [fiːl] ['flætnd] — [nɒt] ['flætəd] .

”	—	and	Miss	Gaunt	will	feel	flattened	—	not	flattered	.
”	—	和	错过	高特	将要	感觉	扁平的	—	不是	受宠若惊	.

——高特小姐会感到沮丧，而不是受宠若惊。

[ænd; ənd] [pə'hæps] [ʃɪl] [teɪk] [ə; eɪ] [gʊd] [lɒŋ] [lʊk] [æt; ət] [hɜː'self] , ['nəʊtɪŋ] ['sɜːt(ə)n] [h'ɒləʊz] [ɪn] [ðə; ðɪ] [tʃiːk] ,

And	perhaps	she'll	take	a	good	long	look	at	herself	,	noting	certain	hollows	in	the	cheek	,
和	也许	壳	拿	一个	好的	长的	看	在	她自己	,	注意到	肯定	空心	在	这	脸颊	,

或许她会好好审视自己一番，注意到脸颊上的某些凹陷。

['sɜːt(ə)n] [nɒbz] [ɪn][ðə; ðɪ] ['elbəʊz] , [ə; eɪ]['sɜːt(ə)n] ['krɒnɪk] ['wɪərinəs] , ([nɒt][tuː; tə]['menʃ(ə)n] ['krɒsnɪs]) [ænd; ənd] [ʃɪl] [θɪŋk] :

certain	knobs	in	the	elbows	,	a	certain	chronic	weariness	,	(	not	to	mention	crossness	)	and	she'll	think	:
肯定	旋钮	在	这	肘部	,	一个	肯定	慢性的	疲劳	,	(	不是	到	提到	暴躁	)	和	壳	思考	:

手肘上的某些赘肉，某种程度的慢性疲劳（更不用说易怒了），她就会想：

“ ['meɪbi] [aɪ][ʃʊd; ʃəd][traɪ][tuː; tə] [bɪld] [ʌp][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] .

“	Maybe	I	should	try	to	build	up	a	little	.
“	或许	我	应该	尝试	到	建造	向上	一个	小的	.

“或许我应该试着多攒点钱。”

" [wen] [ðæt] [taɪm] ['kɒmz] , [wiː; wi][duː; də][həʊp] [ðæt] ['mɪsɪz] . ['plentiəs] [lend][hɜː(r); hə(r)] [ðɪs]
" **When that time comes , we do hope that Mrs . Plenteous lends her this**
" 什么时候 那 时间 来 , 我们 做 希望 那 太太 . 丰富的 借贷 她 这
['bʊklət] .
booklet .
小册子 .

"到那时，我们希望普伦蒂厄斯夫人能把这本小册子借给她。"

['fɪgə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [aʊt]
FIGURE IT OUT
数字 它 出去

想办法解决

['meni] ['əʊvə(r)][ɔː(r)] [ˌʌndə'weɪt] ['piːp(ə)l] [lʌv] [tuː; tə] [bleɪm] [ðeə(r)] ['fɪgəz] [ɒn][ðeə(r)]
Many over or underweight people love to blame their figures on their
许多 超过 或者 体重过轻 人们 爱 到 责备 他们的 数据 在 他们的
['ænsestəz; 'ænsəstəz] .
ancestors .
祖先 .

许多体重过重或过轻的人喜欢把自己的身材归咎于祖先。

([ɪf] ['ðer] ['pɜːfɪkt] - , [ɒv; əv] [kɔːs] , [ðeɪ] [teɪk] [ɔːl][ðə; ði]['kredɪt] [ðəm'selvz] .)
(If they're perfect 36's , of course , they take all the credit themselves .)
(如果 它们是 完美的 - , 的 课程 , 他们 拿 全部 这 信用 他们自己 .)

（当然，如果他们的成绩是完美的36分，他们肯定会把功劳全部揽到自己身上。）

“ My23
“ My23
“ My23

“My23

[dɪə(r)] ['grænmʌðə(r)] [wei] - [paʊndz] , [səʊ][ðeəz; ðəz][nɒt][ə; eɪ] [θɪŋ] [aiː][kæn; kən][duː; də][ə'baʊt]
dear grandmother weighed 200 pounds , so there's not a thing I can do about
亲爱的 祖母 称重 - 磅 , 所以 有 不是 一个 事物 我 能 做 关于
[ˌaɪ 'tiː] ,
it ,
它 ,

亲爱的奶奶体重200磅，所以我对此无能为力。

" [biːmz] ['mɪsɪz] . ['plentiəs] , ['splæʃɪŋ] [ðə; ði] [θɜːd] [lʌmp] [ɒv; əv]['ʃʊgə(r)][ɪn][hɜː(r); hə(r)] ['kɒfi] .
" **beams Mrs . Plenteous , splashing the third lump of sugar in her coffee .**
" 光束 太太 . 丰富的 , 溅起水花 这 第三 块 的 糖 在 她 咖啡 .

“太好了，”普伦蒂厄斯太太笑着说，同时往咖啡里加了第三块方糖。

“ [maɪ]['fæməli] [triː] [wɒz; wəz][ə; eɪ] ['biːnpəʊl] , ” [saɪz] [mɪs] [gɔːnt] .
“ My family tree was a beanpole , ” sighs Miss Gaunt .
“ 我的 家庭 树 曾是 一个 豆杆 , ” 叹息 错过 高特 .

“我的家谱就像一根豆芽菜，”高特小姐叹了口气。

“ [nəʊ] [θæŋks] — [nəʊ]['ʃʊgə(r)][ɔː(r)] [kriːm] .
“ No thanks — no sugar or cream .
“ 不 谢谢 — 不 糖 或者 奶油 .

“不用了，不要糖和奶油。”

" [ðə; ði] [truːθ] [ɪz] [ðæt] , [ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə] [ˌænθrə'pɒlədʒɪsts] , [ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)][ɪn]['dʒen(ə)rəl] [θriː]
" The truth is that , according to anthropologists , there are in general three
" 这 真相 是 那 , 根据 到 人类学家 , 那里 是 在 一般的 三
[taɪps] [ɒv; əv] ['bɒdi] [bɪld] :
types of body build :
类型 的 身体 建造 :

“事实上，根据人类学家的说法，体型大致分为三种类型：

[ðə; ði] [staʊt] , [ðə; ði] ['miːdiəm] , [ænd; ənd][ðə; ði] [liːn] .

the	**stout**	**,**	**the**	**medium**	**,**	**and**	**the**	**lean**	**.**
这	肥硕	,	这	中等的	,	和	这	倾斜	.

浓稠型、中等型和瘦型。

[juː; jʊ] [meɪ] ['pɒsəbli] [hæv; həv] [ɪn'herɪtɪd] [jɔː(r); jə(r)] ['græn,mʌðərz] [taɪp] [ɒv; əv]['fɪgə(r)] ,

You	**may**	**possibly**	**have**	**inherited**	**your**	**grandmother's**	**type**	**of**	**figure**	**,**
你	可能	可能	有	遗传	你的	祖母的	类型	的	数字	,

你或许遗传了祖母的身材。

[dʒʌst][æz; əz][juː; jʊ] [meɪ] ['ɔːlsəʊ][hæv; həv] [ɪn'herɪtɪd] [hɜː(r); hə(r)] [haʊs] .

just	**as**	**you**	**may**	**also**	**have**	**inherited**	**her**	**house**	**.**
只是	作为	你	可能	还	有	遗传	她	房子	.

就像你可能也继承了她的房子一样。

[bʌt; bət][ðeəz; ðəz][nəʊ] [lɔː] [ə'genst] [ˌriː'mɒd(ə)lɪŋ] [ðə; ði] [haʊs] — [ɔː(r)][ðə; ði]['fɪgə(r)] .

But	**there's**	**no**	**law**	**against**	**remodeling**	**the**	**house**	**—**	**or**	**the**	**figure**	**.**
但	有	不	法律	反对	改造	这	房子	—	或者	这	数字	.

但法律并没有禁止改造房屋——或者改造雕像。

['ʃʊəli; 'ʃɔːli][ðə; ði] [smɑːt] [θɪŋ] [ɪz][tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði] [haʊs] [ðə; ði][best]['pɒsəb(ə)l] [haʊs] [ɒv; əv][ɪts] [taɪp]

Surely	**the**	**smart**	**thing**	**is**	**to**	**make**	**the**	**house**	**the**	**best**	**possible**	**house**	**of**	**its**	**type**
一定	这	聪明的	事物	是	到	制作	这	房子	这	最好的	可能的	房子	的	它是	类型

,

,

,

当然，最明智的做法是把房子建成同类型房子中最好的。

[wʌn] [wɪtʃ] [jʊl] [ɪn'dʒɔɪ] ['lɪvɪŋ] [ɪn] ;

one	**which**	**you'll**	**enjoy**	**living**	**in**	**;**
一	哪个	你会	享受	活的	在	;

一个你会喜欢居住的地方;

[ænd; ənd][ðə; ði]['fɪgə(r)][ðə; ði][best]['pɒsəb(ə)l]['fɪgə(r)][ɒv; əv][ɪts] [taɪp] — [wʌn] [jʊl] [ɪn'dʒɔɪ] ['lɪvɪŋ] [wɪð] .

and	**the**	**figure**	**the**	**best**	**possible**	**figure**	**of**	**its**	**type**	**—**	**one**	**you'll**	**enjoy**	**living**	**with**	**.**
和	这	数字	这	最好的	可能的	数字	的	它是	类型	—	一	你会	享受	活的	和	.

-

24

-

而且这个数字是同类数字中最好的——你会乐于与之相伴。24

[ˌaɪ 'tiː] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [dʌn]

IT	**SHOULD**	**BE**	**DONE**
它	应该	是	完毕

应该这样做

[pə'hæps] [wɪv] [dwelt] [ˌəʊvə'mʌtʃ] [ɒn][ðə; ði] [gʊd] [lʊks] ['æŋg(ə)l] .

Perhaps	**we've**	**dwelt**	**overmuch**	**on**	**the**	**good**	**looks**	**angle**	**.**
也许	我们已经	居住	过多	在	这	好的	看起来	角度	.

或许我们过于关注外貌这一点了。

[bʌt; bət]['ʃʊəli; 'ʃɔːli][ðə; ði] [raɪt] ['æŋg(ə)l][ɒn] [gʊd] [lʊks] [ɪz] [gʊd] [helθ] .

But	**surely**	**the**	**right**	**angle**	**on**	**good**	**looks**	**is**	**good**	**health**	**.**
但	一定	这	正确的	角度	在	好的	看起来	是	好的	健康	.

但毫无疑问，美丽的外表源于健康的身体。

[tuː; tə][biː; bi]['ʌndə(r)][pɑː(r)][ɪz][tuː; tə][biː; bi] [kɔːt] [ʃɔːt] [ɒn][ðə; ði] [rɪ'zɜːvz] [wɪtʃ] ,

To	**be**	**under**	**par**	**is**	**to**	**be**	**caught**	**short**	**on**	**the**	**reserves**	**which**	**,**
到	是	在下面	帕	是	到	是	捕捉	短的	在	这	储备	哪个	,

低于标准水平意味着储备不足，

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv][ðem; ðəm] , [duː; də][səʊ] [mʌtʃ] [tuː; tə] ['kʊʃ(ə)n] [ðə; ði] [bʌmps] [ɒv; əv]['hektɪk]['mɒd(ə)n]
if **you** **have** **them** **,** **do** **so** **much** **to** **cushion** **the** **bumps** **of** **hectic** **modern**
如果 你 有 他们 , 做 所以 很多 到 软垫 这 颠簸 的 忙碌的 现代的
['lɪvɪŋ] ,
living **,**
活的 ,

如果你有它们，它们能极大地缓解现代生活忙碌带来的种种不便。

[ænd; ənd] [wɔːd] [ɒf] [ðə; ði] ['ɪlnəs] [ðæt] [paʊns] [səʊ] ['gliːfəli] [ɒn][ðə; ði]['taɪəd] , [ðə; ði] ['rʌndaʊn] ,
and **ward** **off** **the** **illnesses** **that** **pounce** **so** **gleefully** **on** **the** **tired** **,** **the** **rundown** **,**
和 病房 离开 这 疾病 那 猛扑 所以 兴高采烈地 在 这 疲劳的 , 这 撞倒 ,

并抵御那些肆意侵袭疲惫不堪、体弱多病之人的疾病。

[ðə; ði] [ˌʌndə'nʌrɪʃt] ['hjuːmən] [freɪm] .
the **undernourished** **human** **frame** **.**
这 营养不良 人类 框架 .

营养不良的人体结构。

[ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] [dʌn]
IT **CAN** **BE** **DONE**
它 能 是 完毕

这是可以实现的

[ə; eɪ][waɪz] [nju'trɪʃənɪst] [hæz; həz] [sed] , “ [ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] [tuː] [weɪz] [ɒv; əv] ['bɪldɪŋ] [ʌp] ,
A **wise** **nutritionist** **has** **said** **,** **“** **There** **are** **two** **ways** **of** **building** **up** **,**
一个 明智的 营养师 有 说 , “ 那里 是 二 方式 的 建筑 向上 ,

一位睿智的营养学家曾说过：“有两种增肌的方法，

[dʒʌst][æz; əz][ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] [tuː] [weɪz] [ɒv; əv] ['getɪŋ] [rɪtʃ] .
just **as** **there** **are** **two** **ways** **of** **getting** **rich** **.**
只是 作为 那里 是 二 方式 的 获得 富有的 .

就像致富之路有两种一样。

[wʌn][ɪz][tuː; tə][kʌt] [daʊn] [ɒn][jɔː(r); jə(r)][ɪk'spensɪz] , [ðə; ði]['ʌðə(r)][ɪz][tuː; tə] [ɪn'kriːs] [jɔː(r); jə(r)] ['ɪnkʌm] .
One **is** **to** **cut** **down** **on** **your** **expenses** **,** **the** **other** **is** **to** **increase** **your** **income** **.**
一 是 到 切 向下 在 你的 开支 , 这 其他 是 到 增加 你的 收入 .

一种方法是减少开支，另一种方法是增加收入。

” [ðə; ði] “ [ɪk'spensɪz] ” [ɑː(r); ə(r)] ['enədʒi] , [ænd; ənd][juː; jʊ][kæn; kən] [dɪ'kriːs] [ðem; ðəm][baɪ] ['teɪkɪŋ]
” **The** **“** **expenses** **”** **are** **energy** **,** **and** **you** **can** **decrease** **them** **by** **taking**
” 这 “ 开支 ” 是 活力 , 和 你 能 减少 他们 经过 采取
[mɔː(r)][rest] ,
more **rest** **,**
更多的 休息 ,

“消耗”指的是能量，你可以通过多休息来减少能量消耗。

[les] ['vaɪələnt]['eksəsaɪz] , [mɔː(r)] [sliːp] , [ænd; ənd] by25
less **violent** **exercise** **,** **more** **sleep** **,** **and** **by25**
较少的 暴力 锻炼 , 更多的 睡觉 , 和 by25

减少剧烈运动，增加睡眠，到25岁时

['kiːpɪŋ] [kɑːm] .
keeping **calm** **.**
保持 冷静的 .

保持冷静。

[ðə; ði] “ ['ɪnkʌm] ” [ɪz] [fuːd] .
The **“** **income** **”** **is** **food** **.**
这 “ 收入 ” 是 食物 .

这里的“收入”指的是食物。

[ænd; ənd][ðə; ði] [θɪŋ] [tuː; tə][duː; də] [wɪð] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][tuː; tə] [iːt] [mɔː(r)][ɒv; əv][ˌaɪ ˈtiː] — [ænd; ənd][mɔː(r)]

And	the	thing	to	do	with	it	is	to	eat	more	of	it	—	and	more
和	这	事物	到	做	和	它	是	到	吃	更多的	的	它	—	和	更多的

[ɒv; əv][ˌaɪ ˈtiː] !

choosily	of	it	!
有选择地	的	它	!

而应对之策就是多吃一些——并且要更精挑细选地吃！

[fɔː(r); fə(r)] [ðəʊ] [ˈmjuːzɪk] [meɪ] [biː; bi][ðə; ði] [fuːd] [ɒv; əv] [lʌv] , [ðə; ði] [fuːd] [ɒv; əv] [grəʊθ] [ɪz]

For	though	music	may	be	the	food	of	love	,	the	food	of	growth	is
为了	尽管	音乐	可能	是	这	食物	的	爱	,	这	食物	的	生长	是

[ˈgrəʊsərɪz] !

groceries	!
杂货	!

虽然音乐可能是爱情的食粮，但成长的食粮却是食品杂货！

[tuː] [ˈɒf(ə)n][hæv; həv][wiː; wi] [hɜːd] [ˈlæŋgwɪd] [ˈkriːtʃəz] [weɪl] , “ [bʌt; bət][aɪm][nɒt] [ˈhʌŋgri] — [aɪ][kænt]

Too	often	have	we	heard	languid	creatures	wail	,	“	But	I'm	not	hungry	—	I	can't
也	经常	有	我们	听到	慵懒的	生物	哀号	,	“	但	我是	不是	饥饿的	—	我	不能

[ˈswɒləʊ] [ə; eɪ] [θɪŋ] !

swallow	a	thing	!
吞	一个	事物	!

我们常常听到懒散的生物哀嚎：“但我并不饿——我什么也咽不下去！”

” [tuː; tə][ðem; ðəm][frɒm; frəm][ˌjuː ˈes][gəʊz][ə; eɪ][ˈsɪmp(ə)l][bʌt; bət] [ˈhɑːti] “ [ˈnɒns(ə)ns] !

”	To	them	from	us	goes	a	simple	but	hearty	“	Nonsense	!
”	到	他们	从	我们	去	一个	简单的	但	爽朗	“	废话	!

我们向他们致以简单而热烈的回应：“胡说！”

” [ˈswɒləʊɪŋ] [ɪz][æn; ən][ˈɔːd(ə)n(ə)ri] [məˈkænɪkl] [ækt] [wɪtʃ] [ˈɔːlməʊst] [ˈenibɒdi] [kæn; kən] [pəˈfɔːm] ,

”	Swallowing	is	an	ordinary	mechanical	act	which	almost	anybody	can	perform	,
”	吞咽	是	一个	普通的	机械的	行为	哪个	几乎	任何人	能	履行	,

吞咽是一种普通的机械动作，几乎任何人都能做到。

[prəˈvaɪdɪŋ] [ðeə(r)][ɪz][nəʊ] [ˈfɒrən] [ˈbɒdi][ɪn][ðə; ði] [θrəʊt] ([ɪn] [wɪtʃ] [keɪs] [hæŋ] [baɪ][jɔː(r); jə(r)] [hiːlz]

providing	there	is	no	foreign	body	in	the	throat	(	in	which	case	hang	by	your	heels
提供	那里	是	不	外国的	身体	在	这	喉	(	在	哪个	案件	悬挂	经过	你的	高跟鞋

[ɔː(r)][kɔːl][jɔː(r); jə(r)][ˈdɒktə(r)]) .

or	call	your	doctor	)	.
或者	称呼	你的	医生	)	.

前提是喉咙里没有异物（如果有异物，请倒挂或打电话给医生）。

[ðə; ði] [hɪtʃ] [ɪz] [ðæt] [məʊst] [ˈpiːp(ə)l] [huː] [kleɪm] [ðæt] [ðeɪ] [kænt] [iːt] [ɑː(r); ə(r)] [ˈweɪtɪŋ] [fɔː(r); fə(r)]

The	hitch	is	that	most	people	who	claim	that	they	can't	eat	are	waiting	for
这	拴住	是	那	最多	人们	WHO	宣称	那	他们	不能	吃	是	等待	为了

[ˈæpɪtaɪt] [tuː; tə] [seɪ] [wen] .

appetite	to	say	when	.
食欲	到	说	什么时候	.

问题在于，大多数声称自己吃不下东西的人，其实是在等待食欲恢复。

[naʊ] [jɔː(r); jə(r)] [ˈæpɪtaɪt] [ɪz][ə; eɪ][ˈfɪk(ə)l][ˈkaʊnsələ(r)][ænd; ənd][ˈɒf(ə)n] [dʌz] [nɒt][hæv; həv][jɔː(r); jə(r)][best]

Now	your	appetite	is	a	fickle	counselor	and	often	does	not	have	your	best
现在	你的	食欲	是	一个	反复无常	顾问	和	经常	做	不是	有	你的	最好的

interest26

interest26
interest26

你的食欲就像一个反复无常的顾问，往往对你没有好处[26]

[æt; ət] [hɑːt] .

at	heart	.
在	心	.

心里。

[dʒʌst] [lʊk] [wɒt] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [tuː; tə]['mɪsɪz] . ['plentiəs] !

Just	look	what	it	does	to	Mrs	.	Plenteous	!
只是	看	什么	它	做	到	太太	.	丰富的	!

看看它对丰饶夫人造成了什么影响!

['aʊə(r)][əd'vaɪs][ɪz] [ðɪs] : [ɪg'nɔː(r)][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd] [iːt] ['enihaʊ] .

Our	advice	is	this	:	Ignore	it	and	eat	anyhow	.
我们的	建议	是	这	:	忽略	它	和	吃	无论如何	.

我们的建议是：别理会它，照常吃。

[tʃɑːnsiz] [ɑː(r); ə(r)] [ðæt] ['æpɪtaɪt] , [sə'praɪzd] [ænd; ənd] ['stɪmjuleɪtɪd] [baɪ]['regjələ(r)] ['ʃɪpmənts] [ɒv; əv]

Chances	are	that	appetite	,	surprised	and	stimulated	by	regular	shipments	of
机会	是	那	食欲	,	惊讶	和	刺激	经过	常规的	货物	的

['bɒdi] - ['bɪldɪŋ] [fuːd] ,

body	-	building	food	,
身体	-	建筑	食物	,

很可能，定期收到健美食品会刺激食欲，使人感到惊喜和兴奋。

[wɪl] [kʌm] [tuː; tə][laɪf][ænd; ənd][get] [bæk] [ɒn][ðə; ði][dʒɒb] .

will	come	to	life	and	get	back	on	the	job	.
将要	来	到	生活	和	得到	后退	在	这	工作	.

将会苏醒过来，重新投入工作。

['ʌðə(r)] [nɒn] - ['iːtə(r)] [ɪn'sɪst] [ðæt] [ðeə(r)] ['stʌməks] [ɑː(r); ə(r)] [tuː] [smɔːl] .

Other	non	-	eaters	insist	that	their	stomachs	are	too	small	.
其他	非	-	食客	坚持	那	他们的	胃	是	也	小的	.

其他不进食的人则坚称自己的胃太小。

[wel] , ['stʌməks] [ɑː(r); ə(r)]['tɪmɪd] ['kriːtʃəz] .

Well	,	stomachs	are	timid	creatures	.
出色地	,	胃	是	胆小	生物	.

嗯，胃是胆小的生物。

[ɪf] [ðeɪ] [doʊnt][get] [mʌtʃ] [ðeɪ] [kwɪt] [ɪk'spektɪŋ] [mʌtʃ] .

If	they	don't	get	much	they	quit	expecting	much	.
如果	他们	不	得到	很多	他们	辞职	期待	很多	.

如果他们得不到多少，他们就不会抱太大期望。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [ʃrɪŋk] .

And	they	shrink	.
和	他们	收缩	.

而且它们会缩小。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]['fleksəb(ə)l]['ɔːrgənz][ænd; ənd][ə'dæpt] [wel] [tuː; tə][ɪn'fleɪʃ(ə)n] .

But	they	are	flexible	organs	and	adapt	well	to	inflation	.
但	他们	是	灵活的	器官	和	适应	出色地	到	通货膨胀	.

但它们是灵活的器官，能够很好地适应充气。

[stɑːt] ['fiːdɪŋ] [ðem; ðəm][mɔː(r)] , [ænd; ənd] [ðel] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] — [ænd; ənd][laɪk][ˌaɪ 'tiː] .

Start	feeding	them	more	,	and	they'll	take	it	—	and	like	it	.
开始	喂养	他们	更多的	,	和	他们会	拿	它	—	和	喜欢	它	.

多喂它们一些，它们就会接受——而且会喜欢。

[stɑːt] ['grædʒuəli] , [ðəʊ] , [ænd; ənd] [gɪv] [ðem; ðəm][taɪm][tuː; tə][ə'dʒʌst] .

Start	gradually	,	though	,	and	give	them	time	to	adjust	.
开始	逐步地	,	尽管	,	和	给	他们	时间	到	调整	.

不过，要循序渐进，给他们时间适应。

[iːt] ['ɒf(tə)n] [ænd; ənd] [les] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm] .

Eat	oftener	and	less	at	a	time	.
吃	更频繁	和	较少的	在	一个	时间	.

少食多餐。

[ænd; ənd][æt; ət]['regjələ(r)][taɪmz] !
And **at** **regular** **times** **!**
和 在 常规的 时代 !

而且都是定时!

[ɪn'kri:s] [jɔ:(r); jə(r)] ['kæləriz] [baɪ] - [tu:; tə][wʌn] , - [ə; eɪ][deɪ] ([si:] ['peɪdʒɪz] - [tu:; tə] -) .
Increase **your** **calories** **by** **500** **to** **1** **,** **000** **a** **day** **(** **see** **pages** **30** **to** **35** **)** **.**
增加 你的 卡路里 经过 - 到 1 , - 一个 天 (看 页面 - 到 -) .

每天增加 500 至 1000 卡路里（参见第 30 至 35 页）。

[bʌt; bət][doʊnt][dʒʌst][paɪl][ðem; ðəm][ɒn] .
But **don't** **just** **pile** **them** **on** **.**
但 不 只是 桩 他们 在 .

但不要一股脑地堆上去。

[ti:m] [ðem; ðəm][ʌp] [wɪð] [ðeə(r)] [raɪt] ['pɑ:tnə] — [ðə; ði] ['proʊti:nz] , ['vɪtəmɪnz] , ['mɪnərəlz] .
Team **them** **up** **with** **their** **right** **partners** **—** **the** **PROTEINS** **,** **VITAMINS** **,** **MINERALS** **.**
团队 他们 向上 和 他们的 正确的 合作伙伴 — 这 蛋白质 , 维生素 , 矿物 .

将它们与合适的伙伴——蛋白质、维生素、矿物质——搭配起来。

[ænd; ənd][ɒv; əv] [kɔ:s] [doʊnt] [teɪk] ['aʊə(r)] [wɜ:d] [fɔ:(r); fə(r)] ['eniθɪŋ] [wɪ'ðaʊt] ['tʃekɪŋ] [wɪð]
And **of** **course** **don't** **take** **our** **word** **for** **anything** **without** **checking** **with**
和 的 课程 不 拿 我们的 单词 为了 任何事物 没有 检查 和
[jɔ:(r); jə(r)]['dɒktə(r)] ! -
your **doctor** **!** **27**
你的 医生 ! -

当然，在咨询医生之前，千万不要轻信我们说的任何话！27

['mɪsɪz] .
MRS **.**
太太 .

太太。

['plentiəs] ['ʃudnt] [pi:k]
PLENTEOUS **SHOULDN'T** **PEEK**
丰富的 不应该 窥视

很多人不应该偷看

[ðə; ði][nekst][fju:]['peɪdʒɪz][meɪ][bi:; bi][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][hɑ:d][ɒn]['mɪsɪz] . ['plentiəs] ,
The **next** **few** **pages** **may** **be** **a** **little** **hard** **on** **Mrs** **.** **Plenteous** **,**
这 下一个 很少 页面 可能 是 一个 小的 难的 在 太太 . 丰富的 ,

接下来的几页对普伦蒂斯夫人来说可能有点难熬。

[səʊ][wi:; wi][həʊp][ʃi:; ʃi][left][ˌju: 'es][ɒn][peɪdʒ] - .
so **we** **hope** **she** **left** **us** **on** **page** **20** **.**
所以 我们 希望 她 左边 我们 在 页 - .

所以我们希望她在第20页就离开了。

[fɔ:(r); fə(r)][frɒm; frəm][hɪə(r)][ɒn][ɪn][wi:; wi][get][dʒʌst] [və'reɪʃəs] [ə'baʊt] [fu:d] .
For **from** **here** **on** **in** **we** **get** **just** **voracious** **about** **food** **.**
为了 从 这里 在 在 我们 得到 只是 贪婪的 关于 食物 .

从现在开始，我们对食物的渴望将变得无比强烈。

“ [help] [jɔ:'self] , ” [mɪs] [gɔ:nt] —
“ **Help** **yourself** **,** **”** **Miss** **Gaunt** **—**
“ 帮助 你自己 , ” 错过 高特 —

“请随意，”高特小姐——

[nɒt] [tu:; tə][ə; eɪ][kʌp][ɒv; əv]['bu:jɒn; 'bu:jõ] — [bʌt; bət][tu:; tə][ə; eɪ] ['brɪmɪŋ] [bəʊl][ɒv; əv] [kri:m] [su:p]
NOT **to** **a** **cup** **of** **bouillon** **—** **BUT** **to** **a** **brimming** **bowl** **of** **cream** **soup**
不是 到 一个 杯子 的 肉汤 — 但 到 一个 充满 碗 的 奶油 汤

不是一小杯肉汤——而是一碗满满的奶油汤

[nɒt] [tuː; tə] ['letɪs] [liːvz] [ænd; ənd] ['lemən] [dʒuːs] — [bʌt; bət] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['sæləd] [bəʊl] , ['tæŋi] [wɪð]

NOT	to	lettuce	leaves	and	lemon	juice	—	BUT	to	a	salad	bowl	,	tangy	with
不是	到	莴苣	树叶	和	柠檬	汁	—	但	到	一个	沙拉	碗	,	酸的	和

[tʃiːz] [ænd; ənd] ['dresɪŋ]

cheese	and	dressing
奶酪	和	敷料

不是配生菜叶和柠檬汁——而是配上沙拉碗，加入奶酪和沙拉酱，味道更佳。

[nɒt] [tuː; tə] [ə; eɪ] [draɪ] [raɪ] [krɪsp] — [bʌt; bət] [tuː; tə] [ðəʊz] [wɔːm] [rəʊlz] [ænd; ənd] ['bʌtə(r)]

NOT	to	a	dry	rye	crisp	—	BUT	to	those	warm	rolls	and	butter
不是	到	一个	干燥	黑麦	脆	—	但	到	那些	温暖的	卷	和	黄油

不是干巴巴的黑麦脆饼——而是热乎乎的小面包和黄油。

[nɒt] [tuː; tə] [dʒʌst] ['wefər] [ɒv; əv] [liːn] [miːt] — [bʌt; bət] [tuː; tə] [ə; eɪ] [θɪk] [pɔːk] [tʃɒp] ['sʌmtaɪmz] —

NOT	to	just	wafers	of	lean	meat	—	BUT	to	a	thick	pork	chop	sometimes	—
不是	到	只是	晶圆	的	倾斜	肉	—	但	到	一个	厚的	猪肉	劈	有时	—

[wɪð] ['greɪvi]

with	gravy
和	肉汁

不只是几片瘦肉片——有时也包括一块厚厚的猪排——淋上肉汁。

[nɒt] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['mɒdɪst] [glɑːs] [ɒv; əv] [mɪlk] [twaɪs] [ə; eɪ] [deɪ] — [bʌt; bət] [tuː; tə] [æn; ən] ['ekstrə] [glɑːs]

NOT	to	a	modest	glass	of	milk	twice	a	day	—	BUT	to	an	extra	glass
不是	到	一个	谦虚的	玻璃	的	牛奶	两次	一个	天	—	但	到	一个	额外的	玻璃

[ɔː(r)] [ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['tʃɒklət] ['mɔːltɪd] ['meɪbi] . -

or	a	double	chocolate	malted	maybe	.	28
或者	一个	双倍的	巧克力	麦芽	或许	.	-

不是每天只喝两杯牛奶——而是多喝一杯，或者来一杯双倍巧克力麦芽奶昔。28

[huː] [sed] [mɪlk]

WHO	SAID	MILK
WHO	说	牛奶

谁说牛奶

[mɪlk] ?

Milk	?
牛奶	?

牛奶?

[ɑː] , [naʊ] [ðeəz; ðəz] [ə; eɪ] ['bevərɪdʒ] [bəuθ] ['mɪsɪz] . [piː] . [ænd; ənd] [mɪs] [dʒiː] . [kæn; kən] [sɪp] [wɪð]

Ah	,	now	there's	a	beverage	both	Mrs	.	P	.	and	Miss	G	.	can	sip	with
啊	,	现在	有	一个	饮料	两个都	太太	.	P	.	和	错过	G	.	能	啜饮	和

[ˌsəʊʃə'bɪlətɪ] .

sociability	.
社交性	.

啊，现在有一种饮料，P夫人和G小姐都可以优雅地品尝。

[fɔː(r); fə(r)] [mɪlk] [ɪz] [ðə; ði] ['mɛnjuːz] [best] ['bɪldə(r)] - ['ʌpə(r)] [ænd; ənd] [ɪz] [ɪ'senʃ(ə)l] ['weðə(r)] [jʊr; jər]

For	milk	is	the	menu's	best	builder	-	upper	and	is	essential	whether	you're
为了	牛奶	是	这	菜单	最好的	建筑商	-	上	和	是	基本的	无论	你是

['hedɪd] [ʌp] [ɔː(r)] [daʊn] .

headed	UP	or	DOWN	.
标题	向上	或者	向下	.

牛奶是菜单上最好的能量补充品，无论你是上坡还是下坡，它都是必不可少的。

[bʌt; bət] [waɪl] ['mɪsɪz] . ['plentiəs] [ʃʊd; ʃəd] [stɪk] [tuː; tə] [pleɪn] , [həʊl] [mɪlk] , ([wɪð] [sʌtʃ] [kəm'pænjənz]

But	while	Mrs	.	Plenteous	should	stick	to	plain	,	whole	milk	,	(	with	such	companions
但	尽管	太太	.	丰富的	应该	戳	到	清楚的	,	所有的	牛奶	,	(	和	这样的	同伴

[æz; əz] ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] ,

as	cottage	cheese	,
作为	小屋	奶酪	,

但是，普伦蒂斯太太应该坚持喝纯全脂牛奶（搭配诸如乡村奶酪之类的食物），

[əˈmerɪkən] [tʃiːz] , [pleɪn] [aɪs] [kriːm] , [ænd; ənd] [sʌm; səm] [ˈbʌtə(r)])
American cheese , plain ice cream , and some butter)
美国人 奶酪 , 清楚的 冰 奶油 , 和 一些 黄油)

美式奶酪、原味冰淇淋和一些黄油）

[mɪs] [gɔːnt] [meɪ] [let] [hɜːˈself] [gəʊ] [ɒn] [pɑːts] [ɒv; əv] [mɪlk] [ðæt] [wɪl] [stɪk] [tuː; tə] [hɜː(r); hə(r)] — [kriːm] ,
Miss Gaunt may let herself go on parts of milk that will stick to her — cream ,
错过 高特 可能 让 她自己 去 在 部分 的 牛奶 那 将要 戳 到 她 — 奶油 ,

高特小姐可能会放纵自己享用牛奶中那些会粘在她身上的部分——奶油，

[ˈbʌtə(r)] , [ænd; ənd] [kriːm] [tʃiːz] .
butter , and cream cheeses .
黄油 , 和 奶油 奶酪 .

黄油和奶油奶酪。

[mɪlk] [hæz; həz] [ˈmeni] [ˈvɜːtjuːz] :
Milk has many virtues :
牛奶 有 许多 美德 :

牛奶有很多优点：

[ˌaɪ ˈtiː] [ædz] [tuː; tə] [ðə; ði] [fuːd] [ˈɪnkʌm] [wɪˈðaʊt] [ˈkræmɪŋ] [bʌlk] [ˈɪntuː] [ðəʊz] [smɔːl] [ˈstʌməks]
It adds to the food income without cramming bulk into those small stomachs
它 添加 到 这 食物 收入 没有 临时抱佛脚 大部分 进入 那些 小的 胃
[ˈpriːviəsli] [ˈnəʊtɪd] .
previously noted .
之前 著名的 .

它既能增加食物收入，又不会像前面提到的那样让那些小胃塞满食物。

[ænd; ənd] [ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [ðə; ði] [wɜːrldz] [best] [ˈmɪksə(r)] , [kəmˈbaɪnɪŋ] [ˈgreɪʃəsli] [wɪð] [ˈhʌndrədz] [ɒv; əv] [ˈʌðə(r)]
And it is the world's best mixer , combining graciously with hundreds of other
和 它 是 这 世界的 最好的 混合器 , 结合 亲切地 和 数百 的 其他
[fuːdz] ,
foods ,
食物 ,

它是世界上最好的调味品，能与数百种其他食物完美融合。

[ɪnˈhɑːnsɪŋ] [ænd; ənd] [ɪnˈrɪtʃɪŋ] [ðem; ðəm] .
enhancing and enriching them .
增强 和 丰富的 他们 .

增强和丰富它们。

[kənˈsɪdə(r)] [ə; eɪ] [fjuː] [ɒv; əv] [ðə; ði] [fɔːmz] [mɪlk] [kæn; kən] [əˈsjuːm] .
Consider a few of the forms milk can assume .
考虑 一个 很少 的 这 表格 牛奶 能 认为 .

想想牛奶可以呈现的几种形态。

[ˈevri] [wʌn] [ɪz] [ə; eɪ] [buːst] [fɔː(r); fə(r)] [mɪs] [gɔːnt] [æz; əz] [ʃiː; ʃi] [gəʊz] [ʌp] , [ʌp] , [ʌp] [ðæt] [skeɪl] : -
Every one is a boost for Miss Gaunt as she goes up , up , UP that scale : 29
每一个 一 是 一个 促进 为了 错过 高特 作为 她 去 向上 , 向上 , 向上 那 规模 : -

每一条都是对高特小姐的鼓励，让她在评分表上不断攀升：29

[ˈsɪərɪəls] [kʊkt] [wɪð] [mɪlk]
cereals cooked with milk
谷物 煮熟 和 牛奶

用牛奶煮的谷物

[egz] [pəʊtʃt] [ɪn] [mɪlk]
eggs poached in milk
鸡蛋 偷猎 在 牛奶

牛奶煮鸡蛋

['vedʒtəb(ə)lz] [ə'nɔɪntɪd] [wɪð] ['bʌtə(r)]
vegetables **anointed** **with** **butter**
蔬菜 受膏者 和 黄油

涂抹黄油的蔬菜

[tʃi:z] ['su:fleɪ]
cheese **souffles**
奶酪 舒芙蕾

奶酪舒芙蕾

[pə'teɪtəʊz] , ['skæləpt; 'skɒləpt] , [mæʃt] , [ɔ:(r)] [kri:md]
potatoes **,** **scalloped** **,** **mashed** **,** **or** **creamed**
土豆 , 扇贝状的 , 捣碎 , 或者 奶油

土豆，可以做成扇贝状、土豆泥或奶油土豆泥

['kʌstəd] [ænd; ənd] ['kʌstəd] ['sɔ:sɪz]
custards **and** **custard** **sauces**
蛋奶冻 和 蛋奶冻 酱汁

蛋奶冻和蛋奶冻酱

['ɔɪstə(r)] [stju:] — [hɑ:f][ænd; ənd][hɑ:f]
oyster **stew** **—** **half** **and** **half**
牡蛎 炖 — 一半 和 一半

牡蛎汤——一半一半

[keɪks] , ['kʊkiz] , [tɑ:rts] — [wɪð] [aɪs] [kri:m]
cakes **,** **cookies** **,** **tarts** **—** **with** **ice** **cream**
蛋糕 , 曲奇饼 , 蛋挞 — 和 冰 奶油

蛋糕、饼干、馅饼——配冰淇淋

['strɔ:b(ə)riz] , ['pi:tʃɪz] [ænd; ənd] [kri:m]
strawberries **,** **peaches** **and** **cream**
草莓 , 桃子 和 奶油

草莓、桃子和奶油

['kæntəlu:p] - [lɑ:][məʊd] , [paɪ] - [lɑ:][məʊd] —
cantaloupe **à** **la** **mode** **,** **pie** **à** **la** **mode** **—**
哈密瓜 - 拉 模式 , 馅饼 - 拉 模式 —

哈密瓜 à la mode，馅饼 à la mode—

[ɪn'di:d] , ['eniθɪŋ] - [lɑ:][məʊd][ɪz][ðə; ði] [raɪt] [məʊd][fɔ:(r); fə(r)] [mɪs] [gɔ:nt] !
Indeed **,** **anything** **à** **la** **mode** **is** **the** **right** **mode** **for** **Miss** **Gaunt** **!**
的确 , 任何事物 - 拉 模式 是 这 正确的 模式 为了 错过 高特 !

事实上，任何时髦的装扮都适合高特小姐！

[wi:] !
Whee **!**
轮子 !

哇！

['mɪəli] ['setɪŋ] [daʊn] [sʌtʃ] [ə; eɪ][lɪst] [meɪks] [ju: 'es] [fi:l] [æz; əz] [ðəʊ] [wɪd] [pʊt][ɒn][ten] [paʊndz] .
Merely **setting** **down** **such** **a** **list** **makes** **us** **feel** **as** **though** **we'd** **put** **on** **ten** **pounds** **.**
仅仅 环境 向下 这样的 一个 列表 制作 我们 感觉 作为 尽管 我们会 放 在 十 磅 .

仅仅是列出这样一份清单，就让我们感觉好像胖了十磅。

['pɑ:d(ə)n][ju: 'es] [waɪl] [wi:; wi] [ʌn'hʊk] ['aʊə(r)] [steɪz] !
Pardon **us** **while** **we** **unhook** **our** **stays** **!**
赦免 我们 尽管 我们 解开 我们的 停留 !

请稍等，我们正在解开胸衣！

[ænd; ənd] [meɪ] [ju:; jʊ] , [mɪs] [gɔ:nt] , [su:n] [bi:; bi] ['du:ɪŋ] [ðə; ði] [seɪm] !
And **may** **you** **,** **Miss** **Gaunt** **,** **soon** **be** **doing** **the** **same** **!**
和 可能 你 , 错过 高特 , 很快 是 正在做 这 相同的 !

也希望您，高特小姐，能早日做到这一点！

[bʌt; bət] — [doʊnt][ˌəʊvəˈduː][ˌaɪ ˈtiː] !

BUT	—	don't	overdo	it	!
但	一	不	过度	它	!

但是——不要过度!

['mɪsɪz] . ['plentiəs] [nəʊz] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [hɑːd] [tuː; tə] [melt] .

Mrs	.	Plenteous	knows	it	is	hard	to	melt	.
太太	.	丰富的	知道	它	是	难的	到	熔化	.

普伦蒂斯夫人知道融化很难。

[set] [jɔː(r); jə(r)] [gəʊlz] [tuː; tə] [lʊk] [ænd; ənd] [fiːl] [jɔː(r); jə(r)] [best] . -

Set	your	goals	to	look	and	feel	your	best	.	30
放	你的	目标	到	看	和	感觉	你的	最好的	.	-

设定目标，让自己看起来和感觉都达到最佳状态。30

['teɪb(ə)l] [ɒv; əv] ['kæləriz]

TABLE	OF	CALORIES
桌子	的	卡路里

卡路里表

[teɪk] [jɔː(r); jə(r)] ['kæləriz] [ɪn] [gʊd] , [rɪ'laɪəb(ə)l] , ['teɪsti] , [ænd; ənd] [helθ] - ['bɪldɪŋ] [fuːdz] [fɜːst] .

Take	your	calories	in	good	,	reliable	,	tasty	,	and	health	-	building	foods	first	.
拿	你的	卡路里	在	好的	,	可靠的	,	可口	,	和	健康	-	建筑	食物	第一的	.

首先要从优质、可靠、美味且有益健康的食物中摄取卡路里。

[ɪkˈspænd] ['kɔːʃəsli] .

Expand	cautiously	.
扩张	谨慎地	.

谨慎扩张。

['deəri] ['prɒdʌkts]

DAIRY	PRODUCTS
奶制品	产品

乳制品

['ævərɪdʒ] ['sɜːvɪŋ] ['kæləriz]

Average	Serving	Calories
平均的	服务	卡路里

平均每份卡路里

[həʊl] [mɪlk] [wʌn] [glɑːs] ([eit][ˌəʊ 'zed] .) -

Whole	Milk	1	glass	(	8	oz	.	)	170
所有的	牛奶	1	玻璃	(	8	盎司	.	)	-

全脂牛奶 1 杯（8 盎司）170

[skɪmd] [mɪlk] [wʌn] [glɑːs] -

Skimmed	Milk	1	glass	85
脱脂	牛奶	1	玻璃	-

脱脂牛奶 1 杯 85

['bʌtəmɪlk] [wʌn] [glɑːs] -

Buttermilk	1	glass	85
酪乳	1	玻璃	-

酪乳 1 杯 85

[tʃiːz] ([əˈmerɪkən]) [wʌn] [aʊns] -

Cheese	(	American	)	1	ounce	110
奶酪	(	美国人	)	1	盎司	-

美式奶酪 1盎司 110

['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] , [kriːmd] ½ [kʌp] -

Cottage	Cheese	,	creamed	½	cup	120
小屋	奶酪	,	奶油	½	杯子	-

奶油状农家奶酪 ½ 杯 120

[kriːm] [tʃiːz] [ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] -
Cream **Cheese** **2** **tablespoons** **110**
奶油 奶酪 2 汤匙 -

奶油奶酪 2 汤匙 110

[kriːm] ([ˈkɒfi]) [ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] -
Cream **(** **coffee** **)** **2** **tablespoons** **60**
奶油 (咖啡) 2 汤匙 -

咖啡奶油 2 汤匙 60

[kriːm] ([ˈhevi]) [ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] -
Cream **(** **heavy** **)** **2** **tablespoons** **100**
奶油 (重的) 2 汤匙 -

浓奶油 2 汤匙 100

[kriːm] ([wɪpt]) [ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] -
Cream **(** **whipped** **)** **2** **tablespoons** **50**
奶油 (鞭打) 2 汤匙 -

鲜奶油（打发）2汤匙 50

[hɑːf] - [ænd; ənd] - [hɑːf] ¼ [kʌp] -
Half **-** **and** **-** **half** **¼** **cup** **80**
一半 - 和 - 一半 ¼ 杯子 -

半奶油 ¼ 杯 80

[ˈbʌtə(r)] [wʌn] [ˈteɪblspuːn] -
Butter **1** **tablespoon** **100**
黄油 1 汤匙 -

黄油 1 汤匙 100

[aɪs] [kriːm] ⅙ [kwɔːt] -
Ice **Cream** **⅙** **quart** **205**
冰 奶油 ⅙ 夸脱 -

冰淇淋 ⅙夸脱 205

[ˈvedʒtəb(ə)lz] ([rɔː])
VEGETABLES **(** **raw** **)**
蔬菜 (生的)

蔬菜（生的）

[ˈletɪs] ¼ [hed] -
Lettuce **¼** **head** **10**
莴苣 ¼ 头 -

生菜 ¼ 个 10

[ˈkæbɪdʒ] [wʌn] [kʌp] -
Cabbage **1** **cup** **25**
卷心菜 1 杯子 -

卷心菜 1 杯 25

[ˈseləri] [ˌtuːˈtuː] [stɔːks] [faɪv]
Celery **2** **stalks** **5**
芹菜 2 茎 5

芹菜 2 根 5

[ˈkærəts] [wʌn] [ˈmiːdiəm] -
Carrots **1** **medium** **20**
胡萝卜 1 中等的 -

胡萝卜 1个中等大小 20

[griːn] [ˈvedʒtəb(ə)lz] ([kʊkt])
GREEN **VEGETABLES** **(** **cooked** **)**
绿色的 蔬菜 (煮熟)

绿叶蔬菜（熟）

['kæbɪdʒ] ½ [kʌp] -
Cabbage ½ cup 20
卷心菜 ½ 杯子 -

卷心菜 ½ 杯 20

[griːnz] ½ [kʌp] -
Greens ½ cup 25
青菜 ½ 杯子 -

蔬菜 ½ 杯 25

[ə'spærəgəs] ½ [kʌp] -
Asparagus ½ cup 20
芦笋 ½ 杯子 -

芦笋 ½ 杯 20

[griːn] [biːnz] ½ [kʌp] -
Green Beans ½ cup 15
绿色的 豆子 ½ 杯子 -

四季豆 ½ 杯 15

['brɒkəli] ½ [kʌp] -
Broccoli ½ cup 20
西兰花 ½ 杯子 -

西兰花 ½ 杯 20

[ruːt] ['vedʒtəb(ə)lz] ([kʊkt])
ROOT VEGETABLES (cooked)
根 蔬菜 (煮熟)

根茎类蔬菜（煮熟）

['kærəts] ½ [kʌp] -
Carrots ½ cup 20
胡萝卜 ½ 杯子 -

胡萝卜 ½ 杯 20

[biːts] ½ [kʌp] -
Beets ½ cup 35
甜菜 ½ 杯子 -

甜菜根 ½ 杯 35

[pə'teɪtəʊ] ([pleɪn]) [wʌn] ['miːdiəm] -
Potato (plain) 1 medium 100
土豆 (清楚的) 1 中等的 -

土豆（原味）1个中等大小 100

[pə'teɪtəʊz] (['skæləpt; 'skɒləpt]) ½ [kʌp] -
Potatoes (scalloped) ½ cup 120
土豆 (扇贝状的) ½ 杯子 -

土豆（焗土豆）½ 杯 120

[pə'teɪtəʊz] ([mæʃt]) ½ [kʌp] -
Potatoes (mashed) ½ cup 120
土豆 (捣碎) ½ 杯子 -

土豆泥 ½ 杯 120

[swiːt] [pə'teɪtəʊ][wʌn] ['miːdiəm] -
Sweet Potato 1 medium 180
甜的 土豆 1 中等的 -

红薯 1 个中等大小 180

['ʌðə(r)] ['vedʒtəb(ə)lz] ([kʊkt])
OTHER VEGETABLES (cooked)
其他 蔬菜 (煮熟)

其他蔬菜（熟的）

[təˈmɑːtəʊ] ([freʃ]) [wʌn] [ˈmiːdiəm] -
Tomato (fresh) 1 medium 25
番茄 (新鲜的) 1 中等的 -

新鲜番茄 1 个中等大小 25

[təˈmɑːtəʊ][dʒuːs] ½ [kʌp] -
Tomato Juice ½ cup 25
番茄 汁 ½ 杯子 -

番茄汁 ½ 杯 25

[ˈpiːz] ½ [kʌp] -
Peas ½ cup 65
豌豆 ½ 杯子 -

豌豆 ½ 杯 65

[kɔːn] ½ [kʌp] -
Corn ½ cup 70
玉米 ½ 杯子 -

玉米粒 ½ 杯 70

[ˈʌnjənz] ½ [kʌp] -
Onions ½ cup 40
洋葱 ½ 杯子 -

洋葱 ½ 杯 40

[ˈhʌbəd] [skwɒʃ] ½ [kʌp] -
Hubbard Squash ½ cup 50
哈伯德 壁球 ½ 杯子 -

哈伯德南瓜 ½ 杯 50

[ˈsælədz]
SALADS
沙拉

沙拉

[ˈkæbɪdʒ] ([ˈvɪnɪgə(r)] [ˈdresɪŋ]) ½ [kʌp] -
Cabbage (vinegar dressing) ½ cup 50
卷心菜 (醋 敷料) ½ 杯子 -

卷心菜（醋汁）½ 杯 50

[ˈkæbɪdʒ] ([kriːm] [ˈdresɪŋ]) ½ [kʌp] -
Cabbage (cream dressing) ½ cup 85
卷心菜 (奶油 敷料) ½ 杯子 -

卷心菜（奶油酱）½ 杯 85

[bəˈnɑːnə] - [nʌt] ([ˌmeɪəˈneɪz]) ½ [kʌp] -
Banana - Nut (mayonnaise) ½ cup 260
香蕉 - 坚果 (蛋黄酱) ½ 杯子 -

香蕉坚果蛋黄酱 ½ 杯 260

[mɪkst] [griːn] ([ef ɑːr] . [ˈdresɪŋ]) ½ [kʌp] -
Mixed Green (Fr . dressing) ½ cup 70
混合 绿色的 (弗朗西斯 . 敷料) ½ 杯子 -

混合蔬菜沙拉酱（法式沙拉酱）½ 杯 70

[ˌkɒmbɪˈneɪʃ(ə)n] ([ˈlemən] [dʒuːs]) [wʌn] [ˈmiːdiəm] -
Combination (lemon juice) 1 medium 40
组合 (柠檬 汁) 1 中等的 -

混合（柠檬汁）1份 中等 40

[pəˈfekʃ(ə)n] ([nəʊ] [ˈdresɪŋ]) ½ [kʌp] -
Perfection (no dressing) ½ cup 85
完美 (不 敷料) ½ 杯子 -

完美（不加调料）½ 杯 85

[pə'teɪtəʊ] ([ˌmeɪə'neɪz]) ½ [kʌp] -
Potato (mayonnaise) ½ cup 185
土豆 (蛋黄酱) ½ 杯子 -

土豆（蛋黄酱）½ 杯 185

['wɔːldɔːf] ([ˌmeɪə'neɪz]) [θriː][ˌeɪtʃ 'piː] . [tiː biː es piː] . -
Waldorf (mayonnaise) 3 hp . tbsp . 140
华德福 (蛋黄酱) 3 惠普 . 汤匙 . -

华尔道夫（蛋黄酱）3 马力 140 汤匙

['dresɪŋ] , [frentʃ] [wʌn] ['teɪblspuːn] -
Dressing , French 1 tablespoon 60
敷料 , 法语 1 汤匙 -

法式沙拉酱 1 汤匙 60

['dresɪŋ] , [fruːt] [wʌn] ['teɪblspuːn] -
Dressing , fruit 1 tablespoon 50
敷料 , 水果 1 汤匙 -

调味汁，水果 1 汤匙 50

['dresɪŋ] , [ˌmeɪə'neɪz] [wʌn] ['teɪblspuːn] -
Dressing , mayonnaise 1 tablespoon 90
敷料 , 蛋黄酱 1 汤匙 -

沙拉酱，蛋黄酱 1 汤匙 90

['dresɪŋ] , [bɔɪld] [wʌn] ['teɪblspuːn] -
Dressing , boiled 1 tablespoon 30
敷料 , 煮沸 1 汤匙 -

调味料，煮沸后1汤匙30

[fruːts] ([freʃ])
FRUITS (fresh)
水果 (新鲜的)

新鲜水果

['æp(ə)l][wʌn]['miːdiəm] -
Apple 1 medium 75
苹果 1 中等的 -

苹果 1 中号 75

['æp(ə)l] ([beɪkt] , ['swiːtnd]) [wʌn] [lɑːdʒ] -
Apple (baked , sweetened) 1 large 200
苹果 (烘焙 , 加糖) 1 大的 -

苹果（烤制，加糖）1个大号 200

['eɪprɪkɒts][faɪv]['miːdiəm] -
Apricots 5 medium 80
杏子 5 中等的 -

杏子 5 个，中等大小，80

[bə'nɑːnə][wʌn]['miːdiəm] -
Banana 1 medium 90
香蕉 1 中等的 -

香蕉 1 中等 90

[ˌævə'kɑːdəʊ] ⅓ [peə(r)] -
Avocado ⅓ pear 165
牛油果 ⅓ 梨 -

牛油果 ⅓ 梨 165

['greɪpfruːt] ½ ['miːdiəm] -
Grapefruit ½ medium 75
柚子 ½ 中等的 -

西柚 ½ 中等 75

['lemən] [dʒu:s][wʌn] ['teɪblspu:n] [faɪv]
Lemon Juice 1 tablespoon 5
柠檬 汁 1 汤匙 5

柠檬汁 1 汤匙 5

['ɒrɪndʒ] [wʌn] ['mi:diəm] -
Orange 1 medium 70
橙子 1 中等的 -

橙色 1 中号 70

['ɒrɪndʒ] [dʒu:s][wʌn] [kʌp] -
Orange Juice 1 cup 110
橙子 汁 1 杯子 -

橙汁 1 杯 110

[pi:tʃ] [wʌn] ['mi:diəm] -
Peach 1 medium 50
桃 1 中等的 -

桃子 1 中等 50

[peə(r)][wʌn] ['mi:diəm] -
Pear 1 medium 65
梨 1 中等的 -

梨 1 中等 65

['paɪnæp(ə)l] ¾ - [slaɪs] -
Pineapple ¾ ' slice 45
菠萝 ¾ - 片 -

菠萝 ¾ 英寸切片 45

['rɑ:zbəriz] ½ [kʌp] -
Raspberries ½ cup 35
覆盆子 ½ 杯子 -

覆盆子 ½ 杯 35

[pru:nz] ([draɪd]) [fɔ:r] [lɑ:dʒ] -
Prunes (dried) 4 large 100
西梅 (干燥) 4 大的 -

西梅干 4 大 100

['kæntəlu:p] ½ [ɒv; əv][faɪv] - ['melən] -
Cantaloupe ½ of 5 ' melon 50
哈密瓜 ½ 的 5 - 瓜 -

哈密瓜 ½ 个 5 英寸甜瓜 50

[fru:t] ([kænd])
FRUIT (canned)
水果 (罐装)

水果（罐装）

['eɪprɪkɒts][θri:] [lɑ:dʒ] [hɑ:vz] -
Apricots 3 large halves 100
杏子 3 大的 一半 -

杏子 3 个大半个 100

['tʃeriz] (['rɔɪəl] [æn]) ½ [kʌp] -
Cherries (Royal Ann) ½ cup 100
樱桃 (皇家 安) ½ 杯子 -

皇家安妮樱桃 ½ 杯 100

[fru:t] [kʌp] ½ [kʌp] -
Fruit Cup ½ cup 90
水果 杯子 ½ 杯子 -

水果杯 ½ 杯 90

['piːtʃɪz]	[ˌtuːˈtuː]	[lɑːdʒ]	[hɑːvz]	-
Peaches	**2**	**large**	**halves**	**100**
桃子	2	大的	一半	-

桃子 2 个大半个 100

['paɪnæp(ə)l]	3½	-	×	½	-	-
Pineapple	**3½**	**'**	**×**	**½**	**'**	**50**
菠萝	3½	-	×	½	-	-

菠萝 3½″ × ½″ 50

[kriːmd]	['dɪʃɪz]
CREAMED	**DISHES**
奶油	菜肴

奶油菜肴

[kriːmd]	[egz]	[wʌn]	,	¼	[kʌp]	[sɔːs]	-
Creamed	**Eggs**	**1**	**,**	**¼**	**cup**	**sauce**	**175**
奶油	鸡蛋	1	,	¼	杯子	酱	-

奶油鸡蛋 1，¼ 杯酱汁 175

[kriːmd]	['kærəts]	½	[kʌp]	-
Creamed	**Carrots**	**½**	**cup**	**70**
奶油	胡萝卜	½	杯子	-

奶油胡萝卜 ½ 杯 70

[ˌmækəˈrəʊni]	[ænd; ənd]	[tʃiːz]	¾	[kʌp]	-
Macaroni	**and**	**Cheese**	**¾**	**cup**	**350**
通心粉	和	奶酪	¾	杯子	-

通心粉和奶酪 ¾ 杯 350

[tʃiːz]	['suːfleɪ]	¾	[kʌp]	-
Cheese	**Souffle**	**¾**	**cup**	**150**
奶酪	舒芙蕾	¾	杯子	-

奶酪舒芙蕾 ¾ 杯 150

[miːt]	,	[fɪʃ]	,	['pəʊltri]	,	[egz]
MEAT	**,**	**FISH**	**,**	**POULTRY**	**,**	**EGGS**
肉	,	鱼	,	家禽	,	鸡蛋

肉类、鱼类、家禽、蛋类

[steɪk]	(	[brɔɪld]	,	['greɪvi]	)	[ˌtuːˈtuː]	-	×	[θriː]	-	×	½	-	-
Steak	**(**	**broiled**	**,**	**gravy**	**)**	**2**	**'**	**×**	**3**	**'**	**×**	**½**	**'**	**100**
牛排	(	烤制	,	肉汁	)	2	-	×	3	-	×	½	-	-

牛排（烤制，配肉汁）2英寸×3英寸×½英寸 100

[læm]	[tʃɒp]	[wʌn]	['miːdiəm]	-
Lamb	**Chop**	**1**	**medium**	**130**
羊肉	劈	1	中等的	-

羊排 1 份 中等 130

[pɔːk]	[tʃɒp]	(	[brɔɪld]	,	[liːn]	)	[wʌn]	['miːdiəm]	-
Pork	**Chop**	**(**	**broiled**	**,**	**lean**	**)**	**1**	**medium**	**200**
猪肉	劈	(	烤制	,	倾斜	)	1	中等的	-

烤猪排（瘦肉）1块中等大小 200

[rəʊst]	[biːf]	3¾	-	×	3½	-	×	¼	-	-
Roast	**Beef**	**3¾**	**'**	**×**	**3½**	**'**	**×**	**¼**	**'**	**150**
烤	牛肉	3¾	-	×	3½	-	×	¼	-	-

烤牛肉 3¾″ × 3½″ × ¼″ 150

[miːt]	[ləʊf]	(	[biːf]	)	[fɔːr]	-	×	2½	-	×	½	-	-
Meat	**Loaf**	**(**	**beef**	**)**	**4**	**'**	**×**	**2½**	**'**	**×**	**½**	**'**	**150**
肉	面包	(	牛肉	)	4	-	×	2½	-	×	½	-	-

牛肉饼 4″ × 2½″ × ½″ 150

['hæmbɜːgə(r)][wʌn] ['miːdiəm] -
Hamburger 1 medium 200
汉堡包 1 中等的 -

汉堡包 1 中份 200

[biːf] [hæʃ] ¾ [kʌp] -
Beef Hash ¾ cup 200
牛肉 哈希 ¾ 杯子 -

牛肉杂烩 ¾ 杯 200

[hæm] ([bɔɪld] , [liːn]) [faɪv] - × [faɪv] - × ⅛ - -
Ham (boiled , lean) 5 ' × 5 ' × ⅛ ' 115
火腿 (煮沸 , 倾斜) 5 - × 5 - × ⅛ - -

水煮瘦火腿 5″ × 5″ × ⅛″ 115

['lɪvə(r)][fɔːr] - × [θriː] - × ½ - -
Liver 4 ' × 3 ' × ½ ' 100
肝 4 - × 3 - × ½ - -

肝脏 4″ × 3″ × ½″ 100

['beɪkən][ˌtuː'tuː] - [θriː]['slaɪsɪz] -
Bacon 2 - 3 Slices 100
熏肉 2 - 3 切片 -

培根 2-3 片 100

[læm] [stjuː] [wʌn] [kʌp] -
Lamb Stew 1 cup 390
羊肉 炖 1 杯子 -

羊肉炖菜 1 杯 390

[fɪʃ] ([stiːmd] , [brɔɪld]) [wʌn] ['miːdiəm] [sɜːrv] . -
Fish (steamed , broiled) 1 medium serv . 100
鱼 (蒸 , 烤制) 1 中等的 服务 . -

鱼（清蒸、烤）1份（中等份量）100

['sæmən] ⅓ [kʌp] -
Salmon ⅓ cup 100
三文鱼 ⅓ 杯子 -

三文鱼 ⅓ 杯 100

['tʃɪkɪn] ¼ [kʌp] -
Chicken ¼ cup 100
鸡 ¼ 杯子 -

鸡肉 ¼ 杯 100

[eg] ([sɒft] - [kʊkt] , [pəʊtʃt]) [wʌn] -
Egg (soft - cooked , poached) 1 75
蛋 (柔软的 - 煮熟 , 偷猎) 1 -

鸡蛋（溏心蛋、水煮蛋）1 75

[eg] ([pæn]['skræmb(ə)ld]) [wʌn] -
Egg (pan scrambled) 1 120
蛋 (平底锅 打乱) 1 -

鸡蛋（平底锅炒蛋）1 120

[bred] [stʌf] [ænd; ənd] ['sɪərɪəls]
BREAD STUFFS AND CEREALS
面包 东西 和 谷物

面包和谷物

['grɪdl] [keɪks] [ˌtuː'tuː][med] . [keɪks] -
Griddle Cakes 2 med . cakes 120
烤盘 蛋糕 2 医学 . 蛋糕 -

煎饼 2 个中号煎饼 120

['wɒfl]	[wʌn]	['miːdiəm]	-
Waffle	**1**	**medium**	**215**
胡扯	1	中等的	-

华夫饼 1 中号 215

['bɪskɪts]	[ˌtuː'tuː]	[smɔːl]	-
Biscuits	**2**	**small**	**130**
饼干	2	小的	-

饼干 2 小块 130

[bred]	[el]	-	[aʊns]	[slaɪs]	-
Bread	**l**	**-**	**ounce**	**slice**	**75**
面包	我	-	盎司	片	-

面包 1盎司切片 75

[kʊkt]	['sɪəriəl]	½	[kʌp]	-
Cooked	**Cereal**	**½**	**cup**	**70**
煮熟	谷物	½	杯子	-

煮熟的谷物 ½ 杯 70

['mʌfɪn]	2¾	-	['daɪæm]	.	-
Muffin	**2¾**	**'**	**diam**	**.**	**135**
松饼	2¾	-	直径	.	-

松饼 2¾ 英寸直径 135

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

降级还是升级……(Down the Scale or Up…)
第2/2页

['zwiːbæk] 3¼ - × 1¼ - × ½ - -
Zwieback 3¼ ' × 1¼ ' × ½ ' 35
兹维巴克 3¼ - × 1¼ - × ½ - -

兹维巴克 3¼″ × 1¼″ × ½″ 35

[kɔːn] [bred] [ˌtuːˈtuː] - × [ˌtuːˈtuː] - × [ˌtuːˈtuː] - -
Corn Bread 2 ' × 2 ' × 2 ' 140
玉米 面包 2 - × 2 - × 2 - -

玉米面包 2″ × 2″ × 2″ 140

[frentʃ] [təʊst] [fɔːr] - × 3¾ - × ½ - -
French Toast 4 ' × 3¾ ' × ½ ' 150
法语 吐司 4 - × 3¾ - × ½ - -

法式吐司 4″ × 3¾″ × ½″ 150

[raɪ] ['weɪfə(r)] [wʌn] [smɔːl] -
Rye Wafer 1 small 20
黑麦 晶圆 1 小的 -

黑麦威化饼 1 小份 20

['krækə(r)] ([sɔːl'tiːn; sɒl'tiːn]) [ˌtuːˈtuː] - [skweə(r)] -
Cracker (saltine) 2 ' square 15
饼干 (苏打饼干) 2 - 正方形 -

苏打饼干（咸饼干）2英寸见方 15

['lentəlz] [ænd; ənd] [nʌts]
LENTILS AND NUTS
扁豆 和 坚果

扁豆和坚果

['laɪməz] ([draɪd] , [kʊkt]) ½ [kʌp] -
Limas (dried , cooked) ½ cup 140
利马斯 (干燥 , 煮熟) ½ 杯子 -

利马斯（干，煮熟）½ 杯 140

['laɪməz] ([freʃ] , [kʊkt]) ½ [kʌp] -
Limas (fresh , cooked) ½ cup 75
利马斯 (新鲜的 , 煮熟) ½ 杯子 -

利马斯（新鲜、煮熟）½ 杯 75

['neɪvi] [biːnz] ([stjuːd]) ½ [kʌp] -
Navy Beans (stewed) ½ cup 100
海军 豆子 (炖) ½ 杯子 -

海军豆（炖）½ 杯 100

[beɪkt] [pɔːk] [ænd; ənd] [biːnz] ½ [kʌp] -
Baked Pork and Beans ½ cup 160
烘焙 猪肉 和 豆子 ½ 杯子 -

烤猪肉和豆子 ½ 杯 160

['piːnʌt] ['bʌtə(r)] [wʌn] ['teɪblspuːn] -
Peanut Butter 1 tablespoon 90
花生 黄油 1 汤匙 -

花生酱 1 汤匙 90

['piːnʌts] - -
Peanuts **10** **50**
花生 - -

花生 10 50

[pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz][sɪks] -
Pecans **6** **50**
山核桃 6 -

山核桃 6 50

['kæʃuːz] [sɪks] - [eit] -
Cashews **6** **-** **8** **90**
腰果 6 - 8 -

腰果 6-8 颗 90

[dɪ'zɜːts] [ænd; ənd] ['peɪstri]
DESSERTS **AND** **PASTRY**
甜点 和 糕点

甜点和糕点

[beɪkt] ['kʌstəd] ½ [kʌp] -
Baked **Custard** **½** **cup** **140**
烘焙 蛋奶冻 ½ 杯子 -

烤蛋奶沙司 ½ 杯 140

[raɪs] ['pʊdɪŋ] ½ [kʌp] -
Rice **Pudding** **½** **cup** **165**
米 布丁 ½ 杯子 -

米布丁 ½ 杯 165

[bred] ['pʊdɪŋ] ½ [kʌp] -
Bread **Pudding** **½** **cup** **200**
面包 布丁 ½ 杯子 -

面包布丁 ½ 杯 200

['tʃɒklət] ['pʊdɪŋ] ½ [kʌp] -
Chocolate **Pudding** **½** **cup** **220**
巧克力 布丁 ½ 杯子 -

巧克力布丁 ½ 杯 220

['kɔːnstɑːtʃ] ['pʊdɪŋ] ½ [kʌp] -
Cornstarch **Pudding** **½** **cup** **140**
玉米淀粉 布丁 ½ 杯子 -

玉米淀粉布丁 ½ 杯 140

[fɪld] [kriːm] [pʌf] [wʌn] ['miːdiəm] -
Filled **Cream** **Puff** **1** **medium** **175**
已填 奶油 噗 1 中等的 -

奶油泡芙 1 个（中号） 175

[spʌndʒ] [keɪk] 2¼ - × 2¾ - × 1½ - -
Sponge **Cake** **2¼** **'** **×** **2¾** **'** **×** **1½** **'** **100**
海绵 蛋糕 2¼ - × 2¾ - × 1½ - -

海绵蛋糕 2¼″ × 2¾″ × 1½″ 100

[pleɪn] [keɪk] [ˌtuː'tuː] - × [ˌtuː'tuː] - × [wʌn] - -
Plain **Cake** **2** **'** **×** **2** **'** **×** **1** **'** **100**
清楚的 蛋糕 2 - × 2 - × 1 - -

原味蛋糕 2″ × 2″ × 1″ 100

['leɪə(r)] [keɪk] ([aɪst]) [ˌtuː'tuː] - ['sektə(r)] -
Layer **Cake** **(** **iced** **)** **2** **'** **sector** **400**
层 蛋糕 (冰镇) 2 - 行业 -

千层蛋糕（糖霜）2英寸扇形400

[pleɪn] ['kʊkiz] [ˌtuː'tuː] ['miːdiəm] -
Plain **Cookies** **2** **medium** **100**
清楚的 曲奇饼 2 中等的 -

原味曲奇 2 块中等大小 100

['dəʊnʌt] [wʌn] , ['miːdiəm] -
Doughnut **1** **,** **medium** **135**
油炸圈饼 1 , 中等的 -

甜甜圈 1，中号 135

['æp(ə)l][paɪ] ⅛ , [naɪn] - [paɪ] -
Apple **Pie** **⅛** **,** **9** **'** **pie** **230**
苹果 馅饼 ⅛ , 9 - 馅饼 -

苹果派（1/8英寸，9英寸派）230

['tʃeri] [paɪ] ⅛ , [naɪn] - [paɪ] -
Cherry **Pie** **⅛** **,** **9** **'** **pie** **370**
樱桃 馅饼 ⅛ , 9 - 馅饼 -

樱桃派（1/8英寸，9英寸派）370

['kəʊkənʌt] ['kʌstəd] [paɪ] ⅛ , [naɪn] - [paɪ] -
Coconut **Custard** **Pie** **⅛** **,** **9** **'** **pie** **355**
椰子 蛋奶冻 馅饼 ⅛ , 9 - 馅饼 -

椰香奶油派 ⅛，9英寸派 355

['kʌstəd] [paɪ] ⅛ , [naɪn] - [paɪ] -
Custard **Pie** **⅛** **,** **9** **'** **pie** **200**
蛋奶冻 馅饼 ⅛ , 9 - 馅饼 -

蛋奶馅饼 ⅛，9英寸馅饼 200

[mɪns] [paɪ] ⅛ , [naɪn] - [paɪ] -
Mince **Pie** **⅛** **,** **9** **'** **pie** **340**
剁碎 馅饼 ⅛ , 9 - 馅饼 -

肉馅饼（⅛英寸，9英寸）340

['lemən] [mə'ræŋ] [paɪ] ⅛ , [naɪn] - [paɪ] -
Lemon **Meringue** **Pie** **⅛** **,** **9** **'** **pie** **340**
柠檬 蛋白酥皮 馅饼 ⅛ , 9 - 馅饼 -

柠檬酥皮派 ⅛，9 英寸派 340

['pʌmpkɪn] [paɪ] ⅛ , [naɪn] - [paɪ] -
Pumpkin **Pie** **⅛** **,** **9** **'** **pie** **275**
南瓜 馅饼 ⅛ , 9 - 馅饼 -

南瓜派（1/8英寸，9英寸派）275

[tʃiːz] [keɪk] 2½ - ['sektə(r)] -
Cheese **Cake** **2½** **'** **sector** **275**
奶酪 蛋糕 2½ - 行业 -

芝士蛋糕 2½″ 扇形 275

[suːps]
SOUPS
汤

汤

[kriːm] [suːps] [wʌn] [kʌp] -
Cream **Soups** **1** **cup** **200**
奶油 汤 1 杯子 -

奶油浓汤 1 杯 200

['ɔɪstə(r)] [stjuː] [wʌn] [kʌp] -
Oyster **Stew** **1** **cup** **240**
牡蛎 炖 1 杯子 -

牡蛎浓汤 1 杯 240

['bu:jɒn; 'bu:jõ] ¾ [kʌp][naɪn]
Bouillon **¾** **cup** **9**
布永 ¾ 杯子 9

肉汤 ¾ 杯 9

[splɪt] [pi:] ¾ [kʌp] -
Split **Pea** **¾** **cup** **200**
分裂 豌豆 ¾ 杯子 -

豌豆（去皮）¾ 杯 200

[klɪə(r)][tə'mɑ:təʊ] ¾ [kʌp] -
Clear **Tomato** **¾** **cup** **60**
清除 番茄 ¾ 杯子 -

透明番茄 ¾ 杯 60

['vedʒtəb(ə)l] ([brɒθ] [taɪp]) ¾ [kʌp] -
Vegetable **(** **broth** **type** **)** **¾** **cup** **55**
蔬菜 (肉汤 类型) ¾ 杯子 -

蔬菜（汤类）¾ 杯 55

['sænwɪtʃz]
SANDWICHES
三明治

三明治

['tʃɪkɪn] ['sæləd][wʌn] -
Chicken **Salad** **1** **245**
鸡 沙拉 1 -

鸡肉沙拉 1 245

[grɪld] [tʃi:z] (['əʊpən]) [wʌn] , [wʌn][ɛs'ɛl] . [bred] -
Grilled **Cheese** **(** **open** **)** **1** **,** **1** **sl** **.** **bread** **215**
烤 奶酪 (打开) 1 , 1 sl . 面包 -

烤奶酪三明治（开放式）1份，1片面包 215

[eg] ['sæləd][wʌn] -
Egg **Salad** **1** **280**
蛋 沙拉 1 -

鸡蛋沙拉 1 280

[hæm][wʌn] -
Ham **1** **280**
火腿 1 -

火腿 1 280

['letɪs] [ænd; ənd][tə'mɑ:təʊ][wʌn] -
Lettuce **and** **Tomato** **1** **200**
莴苣 和 番茄 1 -

生菜和番茄 1 200

['pi:nʌt] ['bʌtə(r)][wʌn] -
Peanut **Butter** **1** **300**
花生 黄油 1 -

花生酱 1 300

[swɪs] [tʃi:z] [wʌn] -
Swiss **Cheese** **1** **270**
瑞士 奶酪 1 -

瑞士奶酪 1 270

[ˌmɪsə'leɪniəs]
MISCELLANEOUS
各种各样的

各种各样的

[fʌdʒ] l¼ - × [wʌn] - × ¾ - -
Fudge l¼ ' × 1 ' × ¾ ' 100
做傻事 l¼ - × 1 - × ¾ - -

软糖 1¼″ × 1″ × ¾″ 100

['tʃɒklət] ['sʌndeɪ; 'sʌndi] [wʌn] ['miːdiəm] -
Chocolate Sundae 1 medium 215
巧克力 圣代 1 中等的 -

巧克力圣代 1 份（中份） 215

[aɪs] [kriːm] ['səʊdə] ['faʊntən; 'faʊntɪn] [saɪz] -
Ice Cream Soda Fountain size 260
冰 奶油 苏打 喷泉 尺寸 -

冰淇淋苏打喷泉，尺寸260

['tʃɒklət] ['ɑːmənd] [bɑː(r)] [wʌn] [smɔːl] -
Chocolate Almond Bar 1 small 130
巧克力 杏仁 酒吧 1 小的 -

巧克力杏仁棒 1 小块 130

['kəʊkəʊ] ¾ [kʌp] -
Cocoa ¾ cup 180
可可 ¾ 杯子 -

可可粉 ¾ 杯 180

[tʃɒk] .
Choc .
巧克力 .

巧克力。

['mɔːltɪd] [mɪlk] ['faʊntən; 'faʊntɪn] [saɪz] -
Malted Milk Fountain size 500
麦芽 牛奶 喷泉 尺寸 -

麦芽牛奶喷泉（500 号）

[tʃɒp] ['suːi] [wʌn] [kʌp] -
Chop Suey 1 cup 400
劈 苏伊 1 杯子 -

杂碎 1 杯 400

[braʊn] ['greɪvi] ¼ [kʌp] -
Brown Gravy ¼ cup 100
棕色的 肉汁 ¼ 杯子 -

棕色肉汁 ¼ 杯 100

[sɒft] [drɪŋks] [wʌn] ['bɒt(ə)l] , [eit] [ˌəʊ 'zed] . -
Soft Drinks 1 bottle , 8 oz . 110
柔软的 饮料 1 瓶子 , 8 盎司 . -

软饮料 1 瓶，8 盎司。110

['ʃʊgə(r)] [wʌn] ['teɪblspuːn] -
Sugar 1 tablespoon 50
糖 1 汤匙 -

糖 1 汤匙 50

[dʒæmz] , ['dʒeliz] [wʌn] ['teɪblspuːn] -
Jams , Jellies 1 tablespoon 55
果酱 , 果冻 1 汤匙 -

果酱、果冻 1 汤匙 55

['pretsəlz] [faɪv] [smɔːl] [stɪks] -
Pretzels 5 small sticks 2036
椒盐卷饼 5 小的 棍子 -

椒盐脆饼 5 小根 2036

[tuː; tə] ['leɪdɪz] [ɪn] ['weɪtɪŋ]
TO LADIES IN WEIGHTING
到 女士们 在 权重

致正在称重的女士们

[kiːp] [ə; eɪ]['regjələ(r)]['rekɔːd; rɪ'kɔːd] , ['juːzɪŋ][ðə; ði] [seɪm] [skeɪlz] , [ɪf] ['pɒsəb(ə)l] .
Keep a regular record , using the same scales , if possible .
保持 一个 常规的 记录 , 使用 这 相同的 秤 , 如果 可能的 .

尽可能使用相同的量具，并定期进行记录。

[deɪt] [weɪt]
DATE WEIGHT
日期 重量

日期重量

[-] [nəʊts]
Transcriber's Notes
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fjuː] ['taipəus] , [ɪn'kluːdɪŋ] ['lɪstɪd] [e'rɑːtə] .
Silently corrected a few typos , including listed errata .
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 , 包括 列出 勘误表 .

默默地改正了一些拼写错误，包括列出的勘误。

[rɪ'teɪnd] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃ(ə)n] : [ðɪs] ['iːbuk] [ɪz]['pʌblɪk] -
[də'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ɒv; əv] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] .
Retained publication information from the printed edition : this eBook is public - domain in the country of publication .
保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 - 领域 在 这 国家 的 发布 .

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst] ['vɜːʃ(ə)nz] ['əʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [diː'lɪmɪtɪd] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .
In the text versions only , text in italics is delimited by _ underscores _ .
在 这 文本 版本 仅有的 , 文本 在 斜体 是 分隔符 经过 _ 下划线 _ .

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神